فيليب كارتر و كين راسل

اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، إبداعك، ذكائك وتفكيرك التشعبي

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore أكثر من مجرد مكتبة

اختبارات
القياس النفسي



فيليب كارتر و كين راسل

اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، إبداعك

ذكائك وتفكيرك التشعبي

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الامير عبدالله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

The IQ Workout Series

PSYCHOMETRIC TESTING

1000 Ways to assess your personality, creativity, intelligence and lateral thinking

Philip Carter and Ken Russell





المحتويات

مقدمة	١
الجزء الأول الاختبارات الشخصية	٥
اختبار الشخصية الأول	٧
اختبار الشخصية الثانى	١١
اختبار الشخصية الثالث	١٥
ما مدى ثقتك بنفسك ؟	١٩
هل أنت لبق ؟	٢٩
عدم تماثل وظائف نصفى المخ	٤١
هل تتوقع أن تكون إنساناً ناجحاً ؟	٥٣
هل أنت مغامر ؟	٦١
هل أنت متحرر أم متزمت ؟	٧١
هل أنت قلق أم هادئ ؟	٨١
ما مدى إيمانك بمبدأ تحقيق العدالة ؟	٩١
هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟	١٠١
الإبداع	١٠٩
هل تلائمك وظيفتك ؟	١١٧
هل أنت شيطان أم ملاك ؟	١٢٥

هل تنظر إلى الجانب المشرق ؟	١٣٥
ما مدى عدوانيتك ؟	١٤٥
هل أنت إنسان ليلى ؟	١٥٥
هل أنت خجول ؟	١٦٣
هل أنت واسع الخيال ؟	١٧١
هل أنت جدير بالاحترام ؟	١٨١
هل أنت رقيق المشاعر ؟	١٨٥
هل أنت مقتصد ؟	١٨٩
هل تمتلك روح الدعابة ؟	١٩٣
هل أنت جرئ ؟	١٩٧
حب السيطرة	٢٠١
هل أنت دائم القلق ؟	٢٠٥
هل أنت شارد الذهن ؟	٢٠٩
هل تحب العمل ؟	٢١٣
هل أنت اجتماعى ؟	٢١٧
هل أنت عاطفى ؟	٢٢١
الانبساطية	٢٢٥
العدوانية	٢٢٩
هل تتمتع بذوق فنى ؟	٢٣٣
الطموح	٢٣٧
هل أنت متسامح ؟	٢٤١
الخيال	٢٤٥
هل لديك وساوس ؟	٢٤٩
هل تتمسك بحقك ؟	٢٥٣
هل أنت متفائل	٢٥٧

الجزء الثانى اختبارات الاستعداد ٢٦١
اختبار الذكاء الأول ٢٦٥
اختبار القدرة المكانية ٢٦٥
اختبار المنطق ٢٧١
اختبار القدرة اللفظية ٢٧٤
اختبار القدرة العددية ٢٧٦
إجابات اختبار الذكاء الأول ٢٨٠

اختبار الذكاء الثانى ٢٨٧
اختبار القدرة اللفظية ٢٨٧
اختبار القدرة العددية ٢٩٠
الرياضيات ٢٩٢
الرسوم الهندسية ٢٩٥
إجابات اختبار الذكاء الثانى ٣٠٦

مقدمة

بدأت اختبارات القياس النفسى في الظهور منذ بدايات القرن العشرين ، وانتشر استخدامها ما بين الخمسة والعشرون والثلاثين عاماً الماضية فى مجال الصناعة ، حتى يضمن أصحاب العمل أنهم يضعون الشخص المناسب فى الوظيفة المناسبة له منذ البداية . وبذلك فإنهم يتجنبون التكاليف الباهظة التى تنتج عن الأخطاء ، والتى تشمل على سبيل المثال إعادة نشر كل من : الإعلانات الوظيفية ، وإجراء مقابلات مع المتقدمين للوظائف ، استثمار فترة التدريب .

وتعرف جمعية علم النفس البريطانية اختبار القياس النفسى على أنه : " أداة تم تصميمها للحصول على تقويم كلى لبعض الصفات النفسية " .

وحالياً أصبح استخدام اختبار القياس النفسى معترفاً به ويمكن استخدامه للحصول على معلومات موضوعية فى مجالات مختلفة تقيس مهارات الأشخاص المتقدمين لخوض الاختبار مثل اختبار مدى خبراتهم ، والعوامل التى تحفزهم على العمل ، وشخصيتهم وإمكانياتهم .

وهناك نوعان رئيسيان لاختبارات القياس النفسى يشيع استخدامهما وهما : استبيان الشخصية واختبارات الاستعداد .

حيث تشير الشخصية إلى أساليب التفكير والإحساس والسلوك ، وهى الخصائص التى تميز كل شخص عن الآخر ، ذلك أن شخصياتنا تنبئ عن كيفية تصرفنا أو ردود أفعالنا طبقاً للظروف المختلفة .

إلا أن الأمر لا يبدو بهذه البساطة حيث لا يمكن أبداً التنبؤ بردود أفعالنا في أى موقف من المواقف ، فعلى كثير من الأصعدة تتعدى كلمة " شخصية " مجرد التعريف البسيط ، ولذلك فإن استخدامها واسع جداً .

وعلى الرغم من تركيز المنظرين على الأوجه المختلفة للشخصية على مر العصور ، واختلافهم حول إمكانية تطورها وتأثيرها فى السلوك ، إلا أن الأمر المتفق عليه هو أن الصفات الوراثية عامة وتطور الشخصية يتحدان معاً ويتفاعلان لتشكيل شخصياتنا .

بالإضافة إلى العوامل الوراثية ، يرى كثير من علماء النفس أن هناك فترات مهمة وحرجة فى تطور الشخصية عندما تشتد حساسيتنا تجاه نوع معين من الأحداث الطبيعية ، مثلاً عندما ننمى فهمنا للغة ، فكلما تلقينا تعاليمنا الأساسية فى مرحلة الطفولة ، فإن ذلك يترك أثراً دائماً فى شخصياتنا .

ويمكننا تجاوزاً أن نعتبر أن **اختبار الشخصية** هو أداة أو وسيلة لتقويم أو قياس الشخصية .

وعلى الرغم من أن استبيانات الشخصية يُشار إليها دائماً على أنها " اختبارات " ، إلا أن هذا الأمر يمكن أن يكون مضللاً ، حيث لا توجد درجات تشير إلى النجاح أو الرسوب . فهى مصممة لقياس المواقف والعادات والقيم ، وهى لا تكون عادة محددة بوقت . وأحياناً ما تُدمج هذه الأسئلة مع استمارة المستخدم ، وأحياناً تستخدم فى أثناء إجراءات المرحلة الثانية .

وقد صُممت الاختبارات الشخصية فى النصف الأول من هذا الكتاب لقياس مجموعة من جوانب شخصيتك وتركيبها ، وهى مرتبة وموضوعة بطريقة مرحة وطريفة ومسلية ، وعلى الرغم من أن الإعداد أو الممارسة لا يؤثران على ناتج هذا النوع من الأسئلة ، إلا أنه يمكن اعتبارها تدريباً مفيداً ، حيث تستخدم هذه الاختبارات لتحليل شخصيتك من وقت

لآخر ، كما تمتعك ، وتمكنك من تحليل شخصيات أصدقائك وأفراد عائلتك .

ولا يوجد هناك داع لقراءة هذه الاختبارات قبل محاولة الإجابة عليها ، فقط أجب بشكل تلقائى وبدون إمعان فى التفكير ، حيث إنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

وكلما قابلت استبياناً للشخصية ، عليك أن تجيب عن هذه الأسئلة بشكل صحيح ، وأى محاولة منك لتخمين ما تعتقد أنه سيكون الإجابة الصحيحة ، أو بمعنى آخر أن تجيب الإجابة التى تظن أنها ما يريد مستخدمك المستقبلى أن يراه ، فإن هذه الإجابات دائماً ستكون موضع تساؤل عندما تُحلل إجاباتك ، وفى جميع الأحوال اتبع التعليمات وكن أميناً فى إجابتك .

اختبارات الاستعداد : أو كما تعرف بـ " اختبارات الذكاء " ، صممت لتعطى تقويماً موضوعياً لقدرات الشخص المتقدم لإجراء الاختبار فى عدد من الأفرع ، مثل الاستيعاب اللفظى والعددى ، والمنطق ومهارات التفكير المكانى والرسوم البيانية . وعلى عكس اختبارات الشخصية ، فإن اختبارات الاستعداد يمكن تقويمها ، فهى تحتوى على نقطة فاصلة إن تجاوزتها نجحت ، وإذا لم تصل إليها تكون قد رسبت ، أو تكون فى حاجة إلى إعادة تقويم ، وقد تم وضع معايير الذكاء بعدما تم إجراؤها على آلاف الأشخاص ، حيث تم التوصل إلى معدل متوسط ، وهو (١٠٠ درجة) وتستخدم الدرجات أقل أو أعلى من هذا المعدل طبقاً لمنحنى " جرسى " وذلك لتقويم معدل ذكاء المتقدم .

وعلى الرغم من أنه تم الاتفاق على أن معدلات الذكاء وراثية ، وتبقى ثابتة على مدار حياة الشخص ، لذلك فمن المستحيل أن تزيد معدل ذكائك الفعلى ، ولكن من الممكن تطوير أدائك فى اختبارات معدلات الذكاء من خلال التعود على الأنواع المختلفة من الأسئلة . وأن تتعلم كيفية التعرف على الموضوعات المتكررة . واختبارات الاستعداد فى النصف

الثانى من هذا الكتاب تطابق نوع وأسلوب الأسئلة التى ـ فى الغالب ـ سوف تواجهها فى الاختبارات الفعلية ، لذلك فهى تمثل فرصة جيدة لأى شخص ينوى أن يخوض مثل هذه الاختبارات فى المستقبل ، للتعلم والتدريب .

يستخدم أرباب الأعمال اختبارات الاستعداد ليعرفوا إذا كان المرشح لديه القدرات المناسبة الملائمة للوظيفة المطلوب منه أداؤها ويمكن استخدام هذه الاختبارات أيضاً للمواءمة بين الأعمال ومن يقومون بها داخل المؤسسة ، إذن تعتبر هذه الاختبارات مفيدة لكل من الموظف وصاحب العمل والمرشحين للعمل من خلال تحديد نقاط القوة والضعف ، وبالتالى فهى تساهم فى إيجاد أنسب الأشخاص للقيام بالعمل .

ومن المتوقع أن يكون القياس النفسى أكثر شعبية وانتشاراً واستخداماً بواسطة أصحاب الأعمال فى المستقبل ، وفى الولايات المتحدة الأمريكية نجد أن اختبارات قبول الخريجين [Graduate Record Examination] التى تؤهل الخريجين للالتحاق بجامعات قد تم استبدالها فى السنوات القليلة الماضية باختبار التكيف مع الحاسوب [Computer Adaptive Test] وهى طريقة تفاعلية للاختبار ، حيث تتم الإجابة عن الأسئلة الموضوعة بطريقة سهلة ويسيرة . وستكون اختبارات الحاسوب فى الغالب هى الوسيلة الرئيسية فى المستقبل ، حيث سيتوفر للطلاب الفرصة للممارسة والتدرب على اختبارات مشابهة فى السنوات القادمة ، وأبلغ دليل على ذلك التضاعف الذى يحدث فى (عينات) الاختبارات على الإنترنت .

إذا كان لديك أية استفسارات عن الاختبارات المتضمنة فى هذا الكتاب ، أو فى أى كتاب آخر من نفس السلسلة المعنية باختبارات الذكاء ، يرجى مراسلتنا عن طريق البريد الإليكترونى على العنوان التالى : Iqworkoutseries@wiley.co.uk .

الجزء الأول
الاختبارات الشخصية

اختبار الشخصية الأول

اختر إجابة واحدة من الإجابات الثلاث التالية عن كل سؤال ، والتى تعتقد أنها موافقة لشخصيتك تماماً ، وعليك أن تختار إجابة واحدة فقط فى كل حالة حتى تحصل على تقويم دقيق .

١
أ) قابل للتغيير
ب) ثابت
جـ) معتدل

٢
أ) متكلف
ب) قوى
جـ) مقبول

٣
أ) متردد
ب) متشبث برأيك
جـ) محبوب

٤
أ) صامد
ب) قوى الاحتمال
جـ) متزن

٥
أ) متحفظ
ب) صلب
جـ) عقلانى

٦
أ) غير حاسم
ب) حازم
جـ) متنوع

٧
أ) متذبذب
ب) ثابت العزم
جـ) تحكمك العادة

٨
أ) واضح
ب) متملق
جـ) نمطى

٩
أ) مرتاب
ب) حصيف
جـ) عادى

١٠
أ) متفكر
ب) متحمل
جـ) كريم

١١
أ) مولع بالجدل
ب) جرىء
جـ) محترم

١٢
أ) مضطرب
ب) جسور
جـ) حسن السمعة

١٣
أ) ضَجِر
ب) ثابت
جـ) تقليدى

١٤
أ) صعب المراس
ب) مُحدد
جـ) واضح

١٥
أ) مسالم
ب) متشدد
جـ) حاذق

١٦
أ) عصبى
ب) قاطع
جـ) منهجى

١٧
أ) حريص
ب) صلب ـ عنيد
جـ) وسطى

١٨
أ) سريع الغضب
ب) متطاول
جـ) حى الضمير

١٩
أ) متقلب المزاج
ب) رابط الجأش
جـ) منصف

٢٠
أ) متغير
ب) راسخ
جـ) ملتزم

٢١
أ) غامض
ب) منطلق
جـ) صالح

٢٢
أ) متناقض
ب) مرح
جـ) منضبط

٢٣
أ) راض وقنوع
ب) منفعل
جـ) مؤمن

٢٤
أ) حزين
ب) مرن
جـ) دقيق

٢٥
أ) بغيض
ب) حلو المعشر
جـ) عادل

التقويم

لا تمنح نفسك أية درجة عن كل إجابة من المجموعة (أ) وعن كل اختيار من المجموعة (ب) امنح نفسك درجتين ، أما إذا كانت اختياراتك ضمن المجموعة (جـ) فامنح نفسك درجة واحدة .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

يعنى أن شخصيتك قوية جداً .

الصفات الرئيسية : صلب ، طموح ، حازم .

أنت تعلم تماماً ما تريده فى الحياة ، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك .

من الممكن أن تنجح فى حياتك ، لكن من الممكن أيضاً أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

يعنى أن شخصيتك متوازنة جداً من ناحية القوة .

الصفات الرئيسية : مراعٍ لشعور الآخرين ، متسامح ، طيب .

تشير نتائجك في مجملها إلى أنك تحب مساعدة الآخرين إلى جانب سعيك إلى إشباع رغباتك الشخصية ، فأنت تتمتع بروح الفريق وتدرك أهدافك فى الحياة ، ولكنك أيضاً على استعداد لتقبل الإخفاقات أو النجاحات المفاجئة .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

يعنى أن شخصيتك غير قوية بالمرة .

الصفات الرئيسية : غير حاسم ، متردد ، متحير .

تشير نتائجك إلى قلة ثقتك بنفسك وشكك فى قدراتك . وعلى الرغم من أنك تشعر بأنك تعيش فى سلام مع العالم الخارجى ومسرور بما تملكه يداك ، إلا أن ذلك الأمر ربما يعنى أنك لا تستغل إمكانياتك بالقدر الكافى . وربما يكون فى مصلحتك أن تضع أمامك أهدافاً أعلى ، وتؤمن بأنك تملك كلا من الموهبة والقدرة على النجاح فى حياتك مثل باقى الأشخاص .

اختبار الشخصية الثانى

اختر إجابة واحدة فقط مما يـأتى مـن الإجـابتين المطـروحتين بحيـث تكون موافقة لشخصيتك تماماً ، ويجـب أن تقـوم باختيـار إجابـة واحـدة فقط فى كل مرة حتى يكون تقويمك دقيقاً .

١
أ) حساس
ب) مستقل

٢
أ) رقيق القلب
ب) متحفظ

٣
أ) عطوف
ب) كتوم

٤
أ) جاد الطبع
ب) حكيم

٥
أ) سريع الاستجابة
ب) متعقل

٦
أ) سريع التأثر
ب) يُعتمد عليك

٧
أ) عطوف
ب) قوى

٨
أ) حدسى
ب) تأملى

٩
أ) متفتح الذهن
ب) داهية

١٠
أ) حاد الملاحظة
ب) متمهل

١١
أ) قابل للجرح
ب) متأنٍ

١٢
أ) سريع الانفعال
ب) متماسك

١٣
أ) سريع الاستثارة
ب) غير مكترث

١٤
أ) طائش
ب) رصين

١٥
أ) هوائى
ب) غير واثق من نفسك

١٦
أ) غير تقليدى
ب) نمطى

١٧
أ) منبسط
ب) كتوم

١٨
أ) ساذج
ب) منعزل

١٩
أ) متغير
ب) متكتم

٢٠
أ) متهور
ب) بمعتدل

٢١
أ) متسرع
ب) لا تتأثر بسرعة

٢٢
أ) مندفع
ب) عملى

٢٣
أ) مؤثر
ب) منطقى التفكير

٢٤
أ) معبر
ب) تحليلى

٢٥
أ) تعبر عن عواطفك علناً
ب) ماكر

التقويم

امنح نفسك صفر عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجتين عن كل إجابة من المجموعة (ب) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

أنت شخصية غير انفعالية بالمرة .

الصفات الرئيسية : مستقر ، واثق ، مطمئن .

أنت شخصية متوازنة وثابتة بطريقة غير عادية ، وتستطيع أن تحتفظ بسلامة تفكيرك ودقتك حتى فى أوقات الأزمات مقارنة بغيرك من

الناس ، وهذا أمر جيد مادمت لا تكبح عواطفك إلى درجة تجعلك دائماً فى حالة قلق داخلى وضغط عصبى مما يؤثر سلباً فى صحتك .

تقديرك من ٢٤ إلى ٣٩ درجة

أنت شخص انفعالى بدرجة متوسطة .

الصفات الرئيسية : متكيف ، معتدل .

أنت غير محصن ضد القلق ، ويمكنك أحياناً أن تظهر مشاعرك أمام الناس ، ولكن ذلك استثناء وليس قاعدة .

تقديرك أقل من ٢٤ درجة

تشير نتائجك إلى أنك شخصية شديدة الانفعال .

الصفات الرئيسية : متسرع ، انفعالى ، وجدانى ، مستثار وقلق .

غالباً ما تسبب لك الحياة نوعاً من القلق يجعلك شديد الحساسية تجاه كل سلبياتها وإيجابياتها . ودائماً ما يكون تأثرك شديداً جداً سواء فى الحزن أو فى الفرح ، وأنت لا تقوم بأية محاولات لكبت ردود أفعالك تجاه هذه الأحداث بداخلك .

وعندما تقوم بالتعبير عن هذه العواطف فإنك تكون موضع احترام من أفراد عائلتك وزملائك باعتبارك شخصاً حساساً جداً مما يساعد فى تقرب الناس إليك .

لا يفرق الناس عادة بين مصطلحى " انفعال " ، و " مشاعر " ، حيث يعتبرونهما كلمة واحدة ، إلا أن هناك ثلاث مرجعيات رئيسية للانفعال ألا وهى الغضب والحب والخوف ، وهى إما نتيجة لعوامل خارجية ، أو نتيجة لعوامل غير مباشرة مثل الذاكرة أو تداعى الأفكار ،

ونتيجة لتلك المرجعيات الثلاث تظهر أعراض معينة على الإنسان مثـل : زيادة أو نقصان معدل النبض ، أو النشاط المتزايد لبعض الغدد ، أو التغير فى درجة حرارة الجسم .

هذا وتتضاءل نسـب ردود الأفعـال كلمـا نضـج الفـرد ، وأيضـاً تصـبح مسببات ردود الأفعال الانفعالية المختلفة أكثـر تعقيـداً مـع نضـج الفـرد . فمثلاً ما يسبب الغضب لطفل صغير قد يسبب نوعاً آخـر مـن الانفعـالات عند البالغين كالخوف مثلاً .

وتختلف ردود الأفعال أيضاً من شخص لآخر ، فبينما نـرى أن بعـض الناس تحدث لهم رعشة فى الأطراف ، وربما يعجزون عن الكلام ، نـرى البعض الآخر يتظاهر بالهدوء والشـجاعة المزعـومين رغـم أنهمـا يتعرضـان لنفس نوع الانفعال .

اختبار الشخصية الثالث

اختر إجابة واحدة فقط من الإجابتين التاليتين بحيث تكون إحداهما موافقة لشخصيتك تماماً ، ويجب أن تقوم باختيار إجابة واحدة فقط فى كل مرة حتى تكون تقديراتك مضبوطة .

١
أ) قنوع
ب) ساخط

٢
أ) مسرور
ب) ضَجِر

٣
أ) معتدل
ب) متغير

٤
أ) لين
ب) مزاجى

٥
أ) سعيد
ب) غير مطمئن

٦
أ) محظوظ
ب) متردد

٧
أ) متوائم
ب) حريص

٨
أ) متكيف
ب) صعب المراس

٩
أ) كفء
ب) مرتبك

١٠
أ) مَرِح
ب) مرن

١١
أ) جذل
ب) متقلب

١٢
أ) مفعم بالحيوية
ب) عصبى

١٣
أ) قوى
ب) عنيف

١٤
أ) مفعم بالحركة
ب) مشوش

١٥
أ) غليظ القلب
ب) عابث

١٦
أ) راض
ب) تحب التجوال

١٧
أ) مبتهج
ب) متوتر

١٨
أ) ثابت
ب) متهور

١٩
أ) محب
ب) مرتبك

٢٠
أ) متصلب
ب) متوتر

٢١
أ) متزن
ب) مهتم

٢٢
أ) مخلص
ب) عنيد

٢٣
أ) ودود
ب) حانق

٢٤
أ) تراعى شعور الآخرين
ب) حاسم

٢٥
أ) تعبر عن عواطفك علناً
ب) صلب الرأى

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، و (صفر) عن كل إجابة من المجموعة (ب) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

أنت مسرور جداً بحياتك هكذا ، ولذلك فإنك تعتبر إنساناً سعيداً جداً وهذه السعادة تنتقل إلى كل المحيطين بك خاصة عائلتك . وربما يعنى ذلك أنك تفتقر إلى الطموح ؛ لأنك راض بما تملكه فى الحياة ، ولكن إذا كنت سعيداً إلى هذه الدرجة ، فلماذا إذن التطلع إلى أشياء ليست فى متناول يديك ؟ فالنجاح المتزايد لا يجلب معه بالضرورة سعادة متزايدة ، فى الواقع قد يكون العكس صحيحاً .

الصفات الرئيسية : مسرور ، سعيد ، تشعر بسلام داخلى واسترخاء .

تقديرك من ٢٤ إلى ٣٩ درجة

أنت مسرور بحياتك على الرغم من عدم إدراكك أحياناً لذلك الأمر كما ينبغى .

فى حين أنه لا ينقصك الطموح ، إلا أنك تدرك أن طموحاً كهذا يأتى على حساب سعادتك واستقرار حياتك وسعادة أسرتك . ولكن مع ذلك هناك ذلك الشعور الدائم فى عقلك الباطن أنك تستطيع أن تبذل المزيد ، وفى أحيان كثيرة تجد هذا الأمر محبطاً بعض الشىء .

الصفات الرئيسية : راضٍ ، عميق التفكير ، ناجح .

تقديرك أقل من ٢٤ درجة

أنت غير راض عن حياتك بوجه عام ، وربما تشعر أنك لم تحقق طموحاتك المرجوة أو أنك حتى الآن لم تدرك حدود قدراتك الكاملة بعد . وربما يراودك شعور بأن الحياة برمتها قصيرة جداً ، وأنك لا تملك الوقت الكافى لتنجز جميع ما حلمت بتحقيقه دائماً .

قد تكون اللحظة الراهنة هى الوقت المناسب لكى تفكر ملياً ، وبموضوعية وحياد فى حياتك ، وأن تسأل نفسك ماذا حققت حتى الآن . ربما تكون لديك وظيفة ثابتة وحياة عائلية مستقرة وهذه فى حد ذاتها إنجازات لا يُستهان بها فى الحياة . أو ربما تكون تتمتع بموهبة ما وتتميز فيها ، ومرة ثانية فإن ذلك شيء غير هين .

وعلى كل حال ، فإن هناك الكثير من الأشياء فى حياتنا يجب أن نحمد الله عليها ، وإذا استطعت أن تركز أكثر على الأشياء الإيجابية فى حياتك مهما تكن تافهة أو عديمة القيمة ، فإنك في هذه اللحظة ستجد السلام الداخلي والرضا اللذين كنت تبحث عنهما فى الماضى .

الصفات الرئيسية : مُحْبَط ، مكتئب ، ساخط ، خائب الرجاء .

ما مدى ثقتك بنفسك ؟

١ ما هو مقدار ثقتك فى القرارات التى تتخذها ؟

أ) ثقة كبيرة جداً .
ب) أثق فيها إلى حد ما .
ج) لا أثق دائماً فى قراراتى ، حيث أشك دائماً إذا ما كان قرارى هذا صائباً أم لا .

٢ إذا طُلب منك أن تُلقى كلمة فى حفل زفاف صديقك ، فما هو مقدار قلقك تجاه الكلمة التى ستلقيها بهذه المناسبة ؟

أ) لن أقلق على الإطلاق .
ب) ربما سأقلق قليلاً .
ج) سأكون شديد القلق .

٣ كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما فى اجتماع ؟

أ) مرات عديدة .
ب) مرة واحدة .
ج) ولا مرة .

٤ هل تحب أن تختلط بأشخاص غرباء وتتعرف عليهم فى المناسبات الاجتماعية ، أم تفضل أن تظل فى داخل دائرة معارفك الصغيرة ؟

أ) أحب التعرف والاختلاط .
ب) أفعل الأمرين معاً .
ج) أفضل أن أبقى داخل دائرة معارفى المحدودة .

٥ هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم ؟

أ) لا .
ب) أقلق بعض الشيء .
ج) أكون قلقاً ومضطرباً إلى درجة كبيرة جداً .

٦ إلى أى مدى يقلقك مظهرك العام ؟

أ) لا يقلقنى على الإطلاق .
ب) أحياناً ما يقلقنى .
ج) كثيراً .

٧ هل تظن أن الناس يعتبرونك شخصاً إيجابياً جداً ؟

أ) نعم .
ب) أتمنى ذلك .
ج) لا .

٨ هل تمارس الرياضة لتفوز دائماً ، أم لمجرد الاستمتاع ؟

أ) أنا دائماً ألعب لكى أفوز .
ب) كلا الأمرين معاً .
ج) للاستمتاع فى المقام الأول .

٩ هل سعيت أبداً للمشاركة فى برنامج مسابقات تليفزيونى ؟

أ) نعم .
ب) فكرت فى الأمر لكنى لم أسع إلى ذلك .
ج) لا ، لم أفكر أبداً فى ذلك الأمر .

١٠ كيف سيكون شعورك حيال إلقائك خطبة عن موضوع تلم تماماً بجوانبه ، لمؤسسة نسائية محلية ؟

أ) لا توجد مشكلة فى ذلك .
ب) لا أميل إلى مثل هذه الأشياء ، ولكن إذا طُلب منى ذلك ربما أوافق .
ج) لن أرغب فى القيام بذلك .

١١ هل تحب أن تتحدث مع أشخاص ذوى سلطة ونفوذ وقتما استطعت ذلك ؟

أ) نعم .
ب) لن أسعى إلى ذلك ، بمعنى أنى لن أذهب لهم خصيصاً لأتكلم معهم .
ج) لا .

١٢ هل تؤمن بقوة التفكير الإيجابى ؟

أ) نعم .
ب) أحياناً .
ج) لا ، لأن القدر هو الذى يتحكم بمصيرك ، مهما كانت طموحاتك .

١٣ هل قمت أبداً بالاتصال بإحدى القنوات التلفزيونية أو محطة الراديو حتى تشارك فى موضوع مثير للجدل ؟

أ) نعم .
ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامى بذلك فى المستقبل .
ج) لا ، وأستبعد قيامى بذلك .

١٤ كم مرة قلت لرئيسك أنك لا توافق على أسلوبه فى أداء أعماله ؟

أ) عدة مرات .
ب) نادراً جداً .
ج) أبداً .

١٥ أنت تشترك فى مناقشة مع عدد من الأشخاص ، واتضح أن آراءهم تخالف آراءك ، إذا كنت مقتنعاً تماماً بأنك على صواب ، فكيف سيكون رد فعلك فى هذا الموقف ؟

أ) ترفض الجدال وتحاول جاهداً أن تفرض وجهة نظرك .
ب) تتمسك برأيك ولكن تنهى المناقشة سريعاً ، قائلاً : " يجب أن نتفق على أن نختلف في هذه القضية " .
ج) تتخلى عن الجدال وتستسلم وتبدأ فى التفكير أنك ربما تكون مخطئاً .

١٦ هل تستطيع القيام بإحدى الألعاب الخطرة من أجل هدف نبيل ؟

أ) نعم .
ب) ممكن ، ولكنى سأكون فزعاً .
ج) لا .

١٧ وقفت فى صف طويل لمدة ساعة للحصول على تذكرة ركوب أحد القطارات ، وعندما وصلت أخيراً إلى الشباك وجدت أن الموظف غير متعاون وسلبى ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

أ) تطلب رؤية الشخص المسئول ، حتى إذا كان وراءك صف طويل من الناس ؟
ب) فقط تلفت نظر هذا الموظف بأنه لا يؤدى واجبه بشكل جيد .
ج) لا تشتكى ، ولكنك تتذمر بهدوء حتى يفهم الموظف ما تريد حتى لو كان هذا الأمر سيتطلب وقوفك نصف ساعة أخرى .

١٨ كم مرة أيَّدت مخطئاً فى مناقشة ما ؟

أ) عادة ما أفعل ، ودائماً ما سأفعل ذلك إذا كنت أعتقد أنه على صواب .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً جداً ، حيث دائماً أتحاشى المناقشات الساخنة .

١٩ هل تستمتع بالتعاون مع الجنس الآخر ؟

أ) نعم ، كثيراً .
ب) أحياناً .
ج) إطلاقاً .

٢٠ إلى أى مدى تشعر بالاضطراب إذا رآك الآخرون فى ثياب النوم ؟

أ) لا أشعر به أبداً .
ب) قليلاً .
ج) أكون شديد التوتر .

٢١ هل لديك شيء مميز (قطعة موسيقية ، أو أغنية ، أو قصيدة) تحب أن تؤديها فى التجمعات العائلية كالأعياد مثلاً ؟

أ) نعم .
ب) ليس بالمعنى الدقيق ، ولكن إذا أرغمت على أداء شيء فسأتخذ دورى وأقوم بالغناء منفرداً أو ألقى نكتة .
ج) لا .

٢٢ هل تحب القيادة بسرعة شديدة فى الطرق السريعة ؟

أ) نعم ، بأسرع ما يمكننى .
ب) لقد كنت أتخطى حدود السرعة المسموحة فى الطريق أحياناً .
ج) لا ، القيادة بسرعة شديدة أحياناً تصيبنى بالرعب .

٢٣ عندما تشترى تذكرة يانصيب ، فما مدى توقعاتك فى الفوز ؟

أ) أعرف الاحتمالات ، ولكن لدىّ أملاً كبيراً فى الفوز يوماً ما بملبغ كبير .
ب) آمل أن أفوز ولو بجائزة ثانوية .
ج) لا يوجد عندى أمل كبير . لكن إذا حدث وربحت فستكون مفاجأة رائعة .

٢٤ ما مدى توترك عندما تسافر في رحلة بالطائرة ؟

أ) لا أتوتر على الإطلاق ، لأنه إحصائياً تعتبر الطائرة واحدة من أكثر وسائل المواصلات أمناً .
ب) أكون متوتراً جداً .
ج) لا أكون متوتراً فقط ، بل إن كلمة " مرعوب " هى الصفة التى تلائم حالتى فى هذه اللحظة .

٢٥ علمت أنه ستجرى عملية إعادة تنظيم شاملة فى الشركة أو المكان الذى تعمل به ، فما هى مشاعرك تجاه ذلك ؟

أ) أحب أن يشملنى هذا التغيير إذا أمكن ، فلربما أحصل على فرصة أو وظيفة أفضل .
ب) سأكون متفهماً للأمر إلى حد ما ، ولكنى أشعر بالرضا عن أحوالى كما هى الآن .
ج) سأكون منزعجاً جداً ، لأن ذلك ربما يعنى تغييراً فى مهام ومواصفات وظيفتى .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفر عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت على درجة عالية من الثقة بالنفس ولديك إيمان كامل بإمكانياتك وقدراتك الشخصية وكل شيء تقوم به تقريباً .

والشــيء الوحيــد الــذى يجــب أن تحــترس منــه هــو الثقــة الزائــدة بالنفس ؛ لأن النجاح هدف يجب أن يجتهد الإنسان للحصول عليـه ولا يأتى هكذا لمجرد أنك تتوقعه أو تنتظره .

ولأنــك نــاجح في تحقيــق أهــدافك والمضــى قــدماً ، فســيراك بعــض الناس مغروراً أو مندفعاً ، وسيظنون أنـك سـتقع لا محالـة في أحـد الأيـام وهم ينتظرون ذلك اليوم بفارغ الصبر .

الصفات الرئيسية : جرىء ، انبساطى ، واثق .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ نقطة

تشير نتائجك إلى أنك بشكل عام شخص تثق بنفسك ، ولـديك نظـرة إيجابية نحو الحياة .

ولأنك لست من النوع الذى لديه ثقة زائدة فى نفسه ، فسيجعلك ذلك أكثر شـعبية بـين أصـدقائك وزملائـك الـذين تسـتطيع أن تتواصـل معهـم بمنتهى التواضع دون أن تسبب لأى أحد عقدة نقص .

الصفات الرئيسية : مطمئن ، إيجابى ، حساس

تقديرك أقل من ١٦ درجة

يبدو أنه ينقصك الكثير من الثقة فى قدراتك ، كما تبدو متواضعاً أكثـر من اللازم تجاه إنجازاتك .

إن التواضـع صـفة يحترمهـا الكـثير مـن النـاس ، وخاصـة إذا كـانوا يعرفون أنك تملك قدرات أخـرى غـير التـى تبـديها ، إلا أنـه يجـب أن تجلس وتقوّم ما حققته فى الحياة ، والمواهب التى تمتلكها مقارنة بأولئك

الذين يظهرون بمظهر الواثق من نفسه ، وقد تـدهش حينمـا تـرى نتيجـة تحليل كهذا ، لأنه سيجعلك تثق أكثر فى قدراتك فى المستقبل .

الصفات الرئيسية : خجول ، متشائم ، متواضع ، منغلق .

هل أنت لبق ؟

١ أنت مدعو في إحدى الحفلات ووجدت شخصاً حديثه يدعو إلى الملل قد طالت مصاحبته لك ، فكيف ستتصرف للتخلص من هذه الصحبة المزعجة ؟

أ) تبدأ فى التثاؤب أو تُظهر ضيقك ، فإذا لم يفهم الشخص معنى هذه الرسالة فإنك تختلقَ عذراً لفعل شىء آخر مثل رغبتك في إجراء مكالمة هاتفية .

ب) تختلق عذراً بأن تدعى أنك قد رأيت شخصاً فى الركن الثانى من الغرفة وأنك تحتاج لمحادثته في أمر مهم .

ج) تستمع بأدب ، ولكن تحاول أن تغير الموضوع إلى شيء يثير ملل رفيقك بنفس الدرجة ، على أمل أن يبتعد عنك ليثير ملل شخص آخر .

٢ زميل عمل أتى إلى المكتب فى صباح يوم ما ، وكان يرتدى ملابس غير ملائمة للعمل بالمرة ، أى التصرفات التالية تنطبق مع ما ستقوم به ؟

أ) ستطلق تعليقاً مثل : " أعتقد أنك ترتدى هذا لتكسب رهاناً " .

ب) ستطلق تعليقاً مثل : " حسناً ! ذلك شىء مختلف " .

ج) تصمت وتحتفظ بأفكارك لنفسك .

٣ قرأت في جريدة المساء أن زميلاً لك قد حرم من القيادة لمدة ١٢ شهراً بسبب قيادته وهو تحت تأثير عقار مخدر ، فكيف ستتعامل مع هذا الوضع حينما تراه ؟

أ) تخبره بأنك قرأت عن الحادث لتزيل أى توتر فى الحال .
ب) تطلق تعليقاً مرحاً مثل : " لا أعتقد أنك تستطيع أن تقلنى إلى منزلى بسيارتك اليوم . أليس كذلك ؟ " .
ج) لا تقل شيئاً وتترك الأمر لزملائك ليثيروا الموضوع .

٤ دعاك بعض الأصدقاء لتناول العشاء ، فكانت الوجبة الرئيسية صنفاً لا تحبه ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

أ) تعتذر بشدة وتقول إنك ببساطة لا تستطيع أكل هذا الصنف ، لكنك تقدر كل المجهودات التى قاموا بها .
ب) تحاول جاهداً أن تأكل ما تستطيع .
ج) تأكل ما تستطيع ، وتجامل مضيفك على جودة كل الأشياء التى أكلتها .

٥ أهداك أحد أقربائك " صحبة ورد " بشعة ، فأى من التصرفات التالية سيكون تصرفك ؟

أ) تقول : " يا إلهى ! ما الذى فعلته لأستحق شيئاً كهذا ؟ " .
ب) تقول له : " شكراً جزيلاً ، لكنها في الواقع لا تناسب ذوقى ؛ فهل هناك إمكانية لإعادتها إلى المتجر واستبدالها بأخرى ؟ " .
ج) تقول له : " إنها فعلاً جميلة ، سأرى أين يمكننى وضعها " .

٦ قابلت صديقاً قديماً لم تره منذ مدة طويلة وكانت تبدو عليه مظاهر الإعياء الشديد فما هو رد فعلك ؟

أ) تقول له : " يا إلهى ، إنك تبدو في حالة مزرية ، ما الأمر ؟ " .
ب) تعلق متسائلاً : " ما الذى حدث لك مؤخراً ؟ " .
ج) تمطره بوابل من الترحيب وتقول إنك مسرور جداً لرؤيته ولكنك لا تعلق على حالته الصحية الواضحة حتى يفجر هو الموضوع بنفسه ؟

٧ يمتلك جارك بعض أشجار الصنوبر التى تحجب الضوء عن منزلك فما هو السلوك الذى ستستخدمه لتقنعه بأنك تريده أن يقوم بتقليم هذه الأشجار ؟

أ) تسمعه بعض التعليقات عندما تكون فى الحديقة مثل : " أليس الظلام حالكاً هنا ؟ أنا أشعر وكأنى في غابة مظلمة " .
ب) عندما يكون جارك بالخارج تضع أمام باب منزله ورقة دعائية من شركة محلية متخصصة فى تقليم الأشجار .
ج) تكون صريحاً وتقول إنه على الرغم من أنك تعشق أشجار الصنوبر كثيراً ، إلا أنك تتمنى أن يقوم جارك بتقليمها ؛ لأنها تحجب الضوء عن منزلك .

٨ أنت تسير فى الشارع وفجأة تجد شخصاً يسقط بجوارك ، فكيف تتصرف ؟

أ) تطلق تعبيراً مرحاً محاولة منك للتخفيف من وقع هذا الموقف المحرج عليه مثل : " أراك فى السقطة القادمة ! " أو " استمتع برحلتك القادمة ! " .

ب) لا تفعل شيئاً إلا إذا وجدته مصاباً .
ج) تهرع لمساعدته وتسأله إذا كان بخير ، أو إذا كان بإمكانك مد يد العون له .

٩ زرت بعض الأصدقاء ووجدت أن حديقتهم مهملة بشكل ملحوظ ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تعلق قائلاً : " إن المكان هنا يشبه الغابة ، أليس كذلك ؟ " ، أو تقول : " أعتقد أن تنسيق الحدائق ليس من هواياتك " .
ب) تعلق قائلاً : " أعتقد أنك كنت مشغولاً جداً فى عملك مؤخراً لدرجة جعلتك لا تلتفت إلى مهامك الأخرى " .
ج) لا تعلق مطلقاً على حالة الحديقة .

١٠ أنت معتاد الذهاب مرتين سنوياً مع جارين سابقين لك لتناول وجبة غالية الثمن وتتناوبون على دفع الحساب ، ومن المقرر أن تذهبوا لتناول تلك الوجبة فى خلال أسبوعين ، وهذه المرة سيقوم أحد جيرانك السابقين بدفع الحساب ، ثم علمت أن واحداً منهما قد فُصِل من عمله فجأة ولا يعمل حاليا ، فكيف تتصرف فى هذا الموقف ؟

أ) تتصل بهما وتسألهما إذا كانا يرغبان في إلغاء موعدكم .
ب) تتصل بهما وتقول إنك مازلت راغباً فى الذهاب لكن بشرط أن يدعاك تدفع الحساب رغم أن هذا ليس دورك .
ج) لا تفعل شيئاً وتترك الأمور تسير بشكل طبيعى .

١١ نشر أحد أصدقائك كتاباً مؤخراً ، ولكن النقاد وجهوا إليه نقداً لاذعاً ، فماذا سيكون رد فعلك حينما ترى صديقك في المرة القادمة ؟

أ) تقول له وأنت تداعبه : " أرى أن الكتاب لم يخفق بصورة جيدة . أليس كذلك ؟" .
ب) تقول له : " لا تقلق حيال ما يقوله النقاد ـ أنا واثق من أن الكتاب سيحقق مبيعات هائلة " .
ج) تقول له : " تهانى الحارة على نشر كتابك ، هل لى أن أحصل على توقيع ؟ " .

١٢ توفى قريب لأحد زملائك في العمل ، فكيف ستتعامل مع هذا الموقف بعد ما تراه بعد عدة أيام من الجنازة ؟

أ) تعلق قائلاً : " كيف حالك الآن ؟ أتمنى أن تكون مراسم الجنازة قد سارت على أفضل حال ".
ب) لا تقول شيئاً .
ج) تنفرد بزميلك فى مكان هادئ وتقدم له تعازيك وتعبر له عن مدى أسفك لسماع تلك الأنباء السيئة .

١٣ تم الاستغناء عن خدمات جار لك للتو من عمله ، فماذا ستقول له عندما تقابله ؟

أ) تقول له : " أتوقع أن تكون متأثراً جداً بشأن خسارتك لوظيفتك ، إن الحياة تكون صعبة فعلاً عندما نمر بمثل تلك الظروف " .
ب) تقول : " يجب أن تنظر إلى الجانب المشرق ، فكثيراً ما تنقلب مثل هذه الأشياء إلى الأفضل ".
ج) لا أذكر شيئاً عن حالة الاستغناء عن خدماته .

١٤ وأنت تغسل سيارتك وجدت جارك وقد رجع إلى منزله بسيارته الجديدة مهشمة تماماً ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تهوّن الأمر عليه قائلاً : " أتمنى أن تكون قد سددت أقساط التأمين بالكامل ".
ب) تعلق قائلاً : " يا للسماء ! ما حالة السيارة الأخرى التى صدمتها يا ترى ؟ " .
ج) تعلق قائلاً : " يا إلهى ! أنا آسف لتعرضك لهذا الحادث ، هل أنت بخير ؟ " .

١٥ حضرت حفلاً أقامته الشركة التى تعمل بها ، وبدأ أحد الحضور فى التحدث إليك متودداً ، إلا إنك تكرهه ، فكيف تتصرف فى مثل هذا الموقف ؟

أ) تخبره بطريقة غير مباشرة أنك غير مستعد لتكوين صداقات جديدة .
ب) تخبره مباشرة بأنك لست من النمط الذى يمكن أن يصادقه .
ج) تتجاذب معه أطراف الحديث لتتعرف طبيعية شخصيته ، لأنك ربما كان حكمك السابق عنه جائراً .

١٦ أتى زميل لك إلى العمل بزوج أحذية مختلف الألوان ، واحدة سوداء والأخرى بنية اللون ، وكنت أول من لاحظ ذلك ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تخبر باقي الزملاء في البداية بأنك شاهدت شيئاً مضحكاً جداً .
ب) تعلق قائلا : " وهل لديك زوج آخر من الأحذية مثل هذا فى المنزل ؟ " .
ج) تنفرد به وتلفت نظره حتى يستطيع أن يرجع إلى المنزل ويبدله قبل أن يراه غيرك .

١٧ أعلن زميلك فى العمل أنه قرر تغيير مظهره المعتاد ، وفى اليوم التالى أتى إلى العمل فى ثياب غير متناسقة كخطوة أولى لهذا التغيير . ما هو رد فعلك عندما تراه لأول وهلة ؟

أ) تقول له مثلاً : " لا ! لم أعتقد أنك كنت جاداً . هل أنت متأكد أنك فكرت ملياً فيما ستقدم عليه ؟ " .
ب) تقول له : " رائع ! أنا معجب بشجاعتك ، حظاً سعيداً ، وأتمنى ألا تتغير معاملة الناس لك ".
ج) لا تقول شيئاً مختلفاً عما كنت ستقول فى أى يوم آخر .

١٨ أصبحت تصرفات أحد الموظفين الجدد مزعجة وبغيضة جداً مؤخراً فإذا كنت رئيس القسم ، ما أفضل الطرق التالية بالنسبة لك للتعامل مع هذا الأمر ؟

أ) تقول له إنه لا يتواءم مع هذه الوظيفة ، وأنك قد تضطر إلى فصله فى المستقبل إذا أصر على الاستمرار فى هذا السلوك .

ب) تقول له إنه على الرغم من أن عمله يسير بشكل معقول ، إلا أنك لاحظت أنه فى مناسبات عديدة قد ضايق زملاء آخرين ، وتنصحه بأن يفكر فى هذا الأمر جدياً .

ج) تقول له إنك لاحظت أن سلوكه فى الفترة الأخيرة أصبح مزعجاً لباقى الموظفين ، وتسأله عما إذا كان يحتاج إلى مساعدة لحل هذه المشكلة ، وإذا كانت لديه أية مشكلات شخصية تشجعه على أن يناقشها معك .

١٩ جاء أحد زملاء العمل يوماً مصاباً بكدمة فى وجهه ، فما هو رد فعلك تجاه ذلك ؟

أ) تعلق متسائلاً : " كيف كان يبدو الشخص الآخر يا ترى ؟ " .
ب) تسأله إذا كان قد تعرض لحادث أو ما شابه .
ج) لا تقول شيئاً .

٢٠ هل تعتقد أنك مثال للصدر الحنون ـ الذى يستمع إلى شكاوى الناس ويخفف عنهم آلامهم .

أ) ليس بالتحديد .
ب) أتمنى ذلك .
ج) نعم .

٢١ أقمت حفلاً ، ودعوت صديقك الذى أحضر آلة موسيقية وبدأ يعزف مقلداً أحد الموسيقيين المشاهير ، ولكن أداءه كان نشازاً غير محتمل ، فكيف ستتعامل مع موقف مثل هذا ؟

أ) تطالب بإجراء تصويت بين الحضور حول ما إذا كانوا يريدون استمرار هذه الفقرة أم أن هذه الآلة الموسيقية يجب أن يُلقى بها نهائياً فى سلة المهملات .
ب) تبدأ بإصدار أصوات تنم عن انزعاجك وتأمل أن يفهم هذا الصديق الرسالة .
ج) تقول إنك ستقوم بتشغيل أسطوانة موسيقية أخرى بناء على طلب الجمهور .

٢٢ أنت تجلس على منضدة صغيرة جداً في أحد المطاعم ورأيت أن الشخص الجالس أمامك يعانى لكى يضع طبقه على المنضدة . فعرضت عليه المساعدة عن طريق إفساح مكان على المنضدة ، ولكنه رد عليك بتعليق متعجرف ، وقال إنه لا يحتاج لمساعدتك وبعد ذلك مباشرة وقع الطبق بما فيه من صلصة طماطم على ملابسه ، فما تصرفك فى هذه الحالة ؟

أ) ستدير وجهك ببساطة حتى لا تقابل عيناك عينه .
ب) ستحاول ألا تنظر إليه ، ولكنك ستفشل فى هذه المحاولة ، وسيتغير لون وجهك نتيجة لهذه المحاولات .
ج) ستهب لنجدته بشهامة بما تملك من مناديل ورقية حتى تساعده فى إزالة آثار هذه الفوضى .

٢٣ فى يوم صيفى تجلس فى حديقتك ، وفجأة اقتحم كلب الجيران حديقتك الجميلة وأخذ يدمر ويلوث كل شيء . فكيف ستتصرف ؟

أ) تحكى لجارك ما حدث بالضبط .
ب) تصرخ فى الكلب وتطرده من الحديقة حتى تُسمع جارك .
ج) تنظف هذه الفوضى وتأمل ألا يتكرر ذلك ثانية .

٢٤ فى أثناء سيرك في الشارع استوقفك شخص يعرفك تمام المعرفة ليتجاذب معك أطراف الحديث ، ولكنك لسوء الحظ لا تستطيع أن تتذكره مطلقاً . فكيف ستتصرف ؟

أ) تسأله قائلاً : " هل أعرفك ؟ " .
ب) تتحدث معه لفترة ثم تقول له : " أنا آسف ، إن هذا أمر محرج جداً ، لكن على الرغم من أنى أعرفك إلا أنى لا أتذكر اسمك " .
ج) لا تخبره بأنك لا تتذكره .

٢٥ عندما دخلت مكتبك أخبرك أحدهم أن شخصاً ما قد وقع بكرسيه إلى الوراء ، أى التصرفات التالية سيكون رد فعلك الفورى تجاهه ؟

أ) تقول له : " لقد فاتنى هذا المشهد ، هل يمكن إعادته ثانية ؟ " .
ب) تقول له : " هل أنت بخير ؟ " .
ج) لا تعلق على هذا الأمر مباشرة .

التقويم

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة على كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت على درجة كبيرة جداً من اللباقة والكياسة والفطنة ، ودائماً ما تتكبد الكثير من الجهد حتى تتجنب جرح مشاعر الآخرين ، وهذا يعنى أنك فى أحيان كثيرة لا تكون صادقاً مع الناس ، ولكن بالنسبة لك يكون ذلك أفضل من إيذاء مشاعرهم ثم شعورك بالذنب لأنك ضايقتهم .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

من الممكن أن تكون مجاملاً وكيساً ، ولكن فى بعض الأوقات لا تستطيع أن تمنع نفسك من قول أشياء قد تندم عليها فيما بعد أو يتمنى الناس ألا يسمعوها منك أبداً " .

ولكنك مع ذلك محظوظ لأنك تعرف تماماً ماذا يجب أن يقال ومتى يقال ، والعكس صحيح ، ودائماً ما يأتى حكمك الجيد على المواقف فى مصلحة الأشخاص الذين تعلق عليهم ، وأنت لا تتعمد أبدا أن تجرح أو تضايق أى شخص .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

للأسف ، تشير نتائجك إلى أن الكياسة ليست ضمن صفاتك ، ولكنك لحسن الحظ لست طائشاً في تصرفاتك ـ ومن المستبعد أن تنجح فى عمل يتطلب الدبلوماسية أو له صلة بالعلاقات العامة .

وعلى الرغم من أنك لا تفتقر إلى الصراحة ، فمن الواضح أنك لا تهتم بمشاعر الآخرين سواء قمت بذلك عن عمد أو لإلحاق الأذى الفعلى بهم لكى تسخر منهم أو تضحك على أفعالهم .

ومن المفيد أن تفكر فى إجاباتك السابقة مرة ثانية بحرص شديد وأن تسأل نفسك عن ماهية شعورك إذا وضعت نفسك مكان الذين تسخر منهم وإذا كنت ستتأذى من تعليقاتهم وردود أفعالهم تجاهك . وإذا كان الأمر كذلك ، أليس من الأفضل مستقبلاً أن تراعى مشاعر الآخرين أكثر من ذلك ؟

عدم تماثل وظائف نصفى المخ

إذا أخرجنا مخاً بشرياً من الجمجمة فإننا سنلاحظ أنه مكون من نصفين متطابقين تقريباً ، وكل نصف منهما له وظائفه المتخصصة ولديه أساليبه .

وعدم تماثل وظائف نصف المخ ينطوى أيضاً على هيمنة أحد النفصين على الآخر ، أو غلبة بعض الوظائف على الأخرى .

وقد صمم الاختبار التالى لاكتشاف إذا كان المهيمن لديك هو النصف الأيمن من المخ أم النصف الأيسر منه ، ولكى يحدد نقاط القوة والضعف إزاء هيمنة أى نصف على الآخر .

١ أيهما أسهل بالنسبة لك ، أن تتذكر أسماء الأشخاص أم وجوههم ؟

أ) الأسماء .
ب) الاثنان على حد سواء .
ج) الوجوه .

٢ أى هذه الأشياء يصف تصرفك إزاء الفشل ؟

أ) تحاول وتحاول وتكرر المحاولة ولكنك لا تنجح ؟
ب) ما يمكن أن يحطم معنوياتك .
ج) عندما تنسى الأمر وتجرب شيئاً جديداً .

٣ إلى أى مدى تتبع حدسك الداخلى ؟

أ) نادراً .
ب) أحياناً .
ج) كلما استطعت .

٤ إذا ألح عليك شعور فجائى بأنك تريد أن تجرب هواية إبداعية جديدة مثل الرسم أو صناعة الخزف ، فكيف تتصرف فى هذا الأمر ؟

أ) ربما سأظل أفكر فى الأمر فقط .
ب) ربما أقوم بتجربته قليلاً ، ثم أنتقل لشىء آخر .
ج) أجربه ، وربما أضيفه إلى قائمة مواهبى الأخرى .

٥ هل تعتبر نفسك شخصاً مرتباً ؟

أ) كثيراً .
ب) إلى حد ما .
ج) أبداً .

٦ ما هى أكثر المواد المحببة إليك أيام الدراسة ؟

أ) الرياضيات .
ب) الجغرافيا .
ج) الرسم .

٧ أى العبارات التالية أكثر دقة فى وصف شخصيتك ؟

أ) أنا سعيد بالالتزام بالقوانين والأنظمة .
ب) القوانين والأنظمة أحياناً ما تزعجنى .
ج) أحب أن أضع القواعد والقوانين الخاصة بى .

٨ إلى أى مدى تحب أن تنقل قطع الأثاث فى منزلك بين الحين والآخر ؟

أ) ليس أكثر من مرة كل خمس سنوات .
ب) مرتين أو ثلاث مرات كل خمس سنوات .
ج) أكثر من ثلاث مرات كل خمس سنوات .

٩ أى من هذه الأشياء يجذب انتباهك أكثر وأنت تشاهد نشرة الأخبار بالتلفاز ؟

أ) السياسة .
ب) الرياضة .
ج) القضايا العالمية والبيئية .

١٠ ماذا تفعل حينما تحضر محاضرة أو ندوة ؟
أ) أستطيع أن أركز انتباهى على المتحدث .
ب) يمكننى التركيز فقط إذا كان الموضوع يثير انتباهى ويشوقنى .
ج) أكون شارداً في الغالب وأفكر فى أشياء أخرى .

١١ أى هذه الكلمات تجدها الأمثل لوصف شخصيتك ؟

أ) مولع بالدراسة .
ب) دقيق .
ج) فائق الحدس .

١٢ أى هذه الأشياء تلخص شخصيتك بالكامل ؟

أ) شخص طموح .
ب) شخص يتمتع بالتفكير السليم والحصافة ؟
ج) شخص ذو مخيلة قوية .

١٣ هل تعتبر نفسك متخصصاً ؟

أ) نعم .
ب) فى بعض الأوقات .
ج) لا .

١٤ ما هو رأيك فى الفن الحديث ؟

أ) لا أهتم به كثيراً .
ب) أجده مثيراً أحياناً .
ج) أجده مثيراً .

١٥ فى رأيك ، ما هى أهم مميزات التقاعد ؟

أ) أن يكون لديك وقت أطول لتمضيه مع عائلتك وأصدقائك .
ب) التحرر من الانضباط الروتينى .
ج) أن يكون لديك الوقت لممارسة أنشطة جديدة .

١٦ أى الصفات التالية تنطبق عليك ؟

أ) عملى وواقعى .
ب) نموذجى ونمطى .
ج) معقد .

١٧ كم مرة تنفرد بنفسك (فى جلسة تفكير) لتعيد حساباتك فى الحياة ؟

أ) نادراً جداً .
ب) أحياناً .
ج) فى أوقات كثيرة .

١٨ إذا دخلت قاعة اجتماعات أو قاعة استماع بدون تذاكر محجوزة مسبوقاً ، وهناك متسع فى الأماكن على كلا الجانبين ، فأى جانب ستختار أن تجلس فيه ؟

أ) الجانب الأيمن .
ب) أى منهما .
ج) الجانب الأيسر .

١٩ أى هذه الصفات تنطبق على شخصيتك ؟

أ) قلق ومتوتر .
ب) مشغول .
ج) مفكر ، عقلانى .

٢٠ هل يمكن أن تحدد الزمن بشكل تقريبى بدون النظر لساعتك ؟

أ) نعم ، ولدىّ إحساس جيد بالوقت .
ب) أحياناً .
ج) كى أكون أميناً ، ليست عندى فكرة جيدة عن تحديد الزمن ، ودائماً ما أفقد الإحساس بالزمن تماماً .

٢١ أى هذه الأشياء يسبب لك الضيق أكثر ؟

أ) ألا تكون على القمة دائماً فى مهنتك .
ب) ألا يتم تقدير إنجازاتك ومجهوداتك فى العمل .
ج) ألا تجد الوقت الكافى للقيام بكل الأشياء التى تريد القيام بها .

٢٢ ما رأيك فى العبارة التالية : " الخبرة هى أعظم معلم " ؟

أ) لا تتفق معها .
ب) تتفق .
ج) تتفق بشدة .

٢٣ ما هو شكل يوم العمل الذى تفضله من بين الأشكال التالية ؟

أ) اليوم الذى يمر بشكل روتينى .
ب) اليوم الذى تتوفر فيه فرصة تعلم شىء جديد .
ج) اليوم الذى يمتلئ بالتجارب الجديدة .

٢٤ هل تتهجى الكلمات بشكل صحيح تماماً ؟

أ) نعم .
ب) متوسط .
ج) لا .

٢٥ أى المهام التالية ترتاح عند القيام بها ؟

أ) كتابة خطاب أو تقرير .
ب) القيام بعمل يدوى مثل الرسم أو الزخرفة .
ج) أن تؤدى عملاً يتطلب مهارة أكثر ، مثل إصلاح محرك سيارتك .

التقويم

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجتين عن كل إجابة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

تشير هذه النتيجة إلى أن النصف الأيمن من مخك هو الذى يهيمن في وظائفه على قدراتك ومهاراتك ، وهذا الجزء هو المسئول عن التحكم فى القدرات المكانية والتذوق الجمالى والتفكير الإبداعى .

وهو أيضاً المسئول عن العمليات الحسية مثل : التخيل وإدراك الأشياء بشكل كلي وشمولى ، بمعنى آخر ، أنت تحب أن ترى الصورة كاملة بدلاً من النظر إلى تفاصيل مكوناتها . ولهذا فهو الجزء المسئول عن تكوين بناء كامل من جزئيات منفردة ومنفصلة ، وفى نفس الوقت يولد أفكاراً ومفاهيم جديدة .

ولأن النصف الأيمن من مخك هو المهيمن على مهاراتك وأفكارك ، فإن لديك تقديراً للفن والموسيقى ، وأيضاً أنت مولع باكتشاف الطقوس الجديدة والتصوف ، كما تميل إلى التعلم بطريقة لا إرادية وإبداعية (عن طريق اللاوعى) مما يقود إلى ردود أفعال انفعالية تجاه المواقف تكون عكس التحليل المنطقى والمنفصل للأشياء ، حيث إنك قد تجد نفسك في كثير من الأحيان قد توصلت إلى الحل الصحيح لأحد الأسئلة أو المشكلات دون أن تعلم كيفية توصلك إلى مثل ذلك الحل ؛ ولذلك فالحدس مهم جداً بالنسبة للشخص المعتمد على النصف الأيمن ، ويميل النصف الأيسر من المخ إلى الأشياء المترابطة والمتعاقبة على عكس عشوائية النصف الأيمن ، ولذلك فبصفتك شخصاً تفكر باستخدام النصف الأيمن أكثر فلديك المرونة للانتقال من مهمة لأخرى حتى قبل أن تنهى المهمة الأولى ، وعلى الرغم من أن هذا الأمر يعتبر عيباً فى الشخصية لأنك تجد نفسك وسط مهام كثيرة وكلها غير مكتملة ، إلا أنها يمكن أن تساعدك فى البدء بعمل جداول وقوائم من أجل إجبار نفسك على إنجاز المهام وإتمامها بكفاءة دون الانتقال من مهمة لأخرى .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ نقطة

تشير نتائجك إلى أنك متوازن حيث تستخدم كلا النصفين الأيمن والأيسر بصورة متساوية .

وعلى الرغم من أن هذا التوازن يعتبر ميزة إلا أنه شىء لا يدعو للاغتباط . فمشكلة التوازن فى استخدام كلا النصفين هى أنك ستشعر بأنك فى مشكلة أكبر من التى يعانيها شخص يعتمد على وظائف نصف واحد ؛ حيث ينشأ صراع بين ما تفكر فيه وما تشعر به ، وتتضمن أيضاً كيفية تناولك للمشكلات وتلقيك المعلومات . وأحياناً تكون التفاصيل التى تبدو للشخص الذى يغلب استخدامه للنصف الأيمن مهمة ، إلا أن النصف الأيسر يراها غير مهمة وتعتبر هذه إعاقة لعملية التعليم المتكافئة أو إنهاء للمهام .

وعلى الجانب الإيجابى فإن مميزات استخدام النصفين معاً هى أنك تستطيع إدراك كل من الصورة الكاملة والتفاصيل اللازمة بشكل تلقائى وأنت تحل أى مشكلة . وأنت تمتلك أيضاً المهارات اللفظية الكاملة لترجمة الحدس بطريقة يفهمها الآخرون بالإضافة لامتلاك قدرات مكانية .

والميزة الكبرى لأصحاب التوازن بين نصفى المخ هى أن لديهم قدرة طبيعية على النجاح فى مجالات مختلفة بسبب المرونة الكبيرة التى يملكونها فى التفكير .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

تشير نتائجك إلى أنه يغلب عليك استخدام النصف الأيسر من المخ .

وعند معظم الناس يتصف هذا النصف بالتحليلية ، فهو يعمل بطريقة متتابعة وعقلانية ، وهو الجانب المتحكم فى اللغة والدراسة الأكاديمية والعقلية .

وينزع الشخص الذى يهيمن عنده النصف الأيسر من المخ علـى الأيمـن إلى معالجة المعلومات بطريقة خطية ، أو بمعني آخر ينتقل من الجزء إلي الكل علـي عكـسٍ مـن يسـتخدمون النصـف الأيمـن الـذين يحبـون إدراك الصورة الكلية أولاً ثم جزئياتها .

كما ينزع النصف الأيسر إلي معالجة الأشـياء بطريقـة مرتبـة ومتتابعـة علي عكس المعالجة العشوائية للنصف الأيمن ، وبالتالي فالشـخص الـذي يعتمد علي النصف الأيسر من المحتمل أن يكـون محاسـباً جيـداً أو يقـوم بالتخطيط الجيد ، كما أنه يتمتع بقدرة فائقة علـي تهجـى الكلمـات لأن التهجئة تتطلب الأسلوب التتابعى في التفكير .

وهناك ميزة يتمتع بها الشـخص الـذى يسـتخدم النصـف الأيسـر مـن المخ ، وهى أنه يستخدم بعض طرق تفكير النصـف الأيمـن خاصـة تنميـة مهارات التفكير الإبداعى والحدسى ، ففـى حجـرة الدراسـة علـى سـبيل المثال ، قد لا يستطيع تلميذ يعتمد علـى النصـف الأيمـن أن يسـتوعب أو يفهم ما يقال إلا إذا تم إعطاؤه فكرة عامة عن الموضوع بالكامل أولاً ؛ لأنه فى حاجـة لمعرفـة مـا الـذى سـيفعلونه بالضـبط ولمـاذا ، وعلـى الجانـب الآخر ، لا يحتاج الطالب الذى يعتمد علىٍ النصف الأيسر إلى معرفة ذلك الأمر ولا يجده مهماً ، ولكنه قد يجده مفيداً .

ويمكن تلخيص وظائف كل من النصفين الأيمن والأيسر فيما يلى :

النصف الأيسر	النصف الأيمن
الإعراب	الشمولية ـ الكلية
المنطق	الحدس
التفكير الواعى	التفكير اللاواعى
الإدراك الخارجى	الإدراك الداخلى
المناهج والقوانين	الإبداع
اللغة المكتوبة	الفراسة
المهارات الحسابية	الأشكال ثلاثية الأبعاد
التعقل والإدراك	التخيل
المهارات العلمية	الفن والموسيقى
العدوانية	تقبل المؤثرات الخارجية ـ السلبية
التتابعية	القيام بالكثير من الأشياء فى نفس الوقت
الذكاء اللفظى	الذكاء العملى ـ الإجرائى
فكرى ـ ذهنى	الحسية
تحليلى	التركيب

هل تتوقع أن تكون إنسانا ناجحا ؟

١ هل يسهل عليك التركيز على موضوع واحد ؟

أ) على الإطلاق ، أحب أن تكون اهتماماتى متنوعة .
ب) أحاول جاهداً لكن أحياناً يكون هذا الأمر صعباً .
ج) نعم ، لا توجد لدىّ مشكلة فى عمل ذلك .

٢ هل وجدت أن هوايتك تتعارض مع وظيفتك ؟

أ) نعم ، عادة .
ب) أحياناً .
ج) أبداً .

٣ وأنت تتطلع إلى قضاء يوم إجازتك مع أسرتك وفجأة تهبط عليك مهمة عاجلة قبل يوم الإجازة ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تؤجل القيام بها ؛ لأنك قد خططت بالفعل لما ستفعله في الإجازة .
ب) تحاول أن تجد من ينوب عنك فى هذه المهمة .
ج) تتخلى عن إجازتك لتنجز المهمة .

٤ انتقلت إلى وظيفة جديدة واكتشفت أن هناك أحد المعاهد يعلن عن تدريس دورات تدريبية ملائمة جداً للوظيفة الجديدة . فماذا ستفعل؟

أ) لن تكون مهتماً بالذهاب إلى الدورة التدريبية .
ب) ستذهب فقط إذا قامت الشركة بدفع تكاليف الدورة .
ج) ستكون متلهفاً للذهاب حتى إذا اضطررت لدفع تكاليف الدورة .

٥ شعرت بالإعياء ذات صباح وتساءلت إذا كنت قد أصبت بنزلة برد قوية أو حتى بالأنفلونزا . فكيف ستتصرف ؟

أ) تأخذ إجازة مرضية وتأمل أن تتحسن حالتك ؛ لأنك سترتاح هذا اليوم فى المنزل .
ب) تذهب إلى العيادة وتسأل الطبيب إذا كانت حالتك ؛ تسمح بالعمل أم ينبغى أن تأخذ راحة .
ج) تذهب إلى العمل وتصارع المرض بقدر استطاعتك .

٦ كم مرة تذمرت وشكوت لأصدقائك أو لأسرتك من حال الشركة التى تعمل بها ؟

أ) دائماً .
ب) أحياناً .
ج) نادراً جداً .

٧ أين ترى نفسك خلال خمس سنوات من الآن ؟

أ) غالباً فى نفس مكانى ، أؤدى نفس العمل .
ب) آمل أن أكون فى وظيفة أفضل .
ج) أنا أنوى أن أترقى فى عملى خلال خمس سنوات بالتأكيد .

٨ طُلب منك الذهاب إلى دورة تدريبية تتطلب المبيت خارج المنزل ، وصادف أن المكان الذى ستأخذ فيه هذه الدورة يبعد خمسة أميال فقط عن منزلك ، فماذا ستقول ؟

أ) تقول إنك ستذهب لهذه الدورة لكنك ستبيت فى منزلك لأن المسافة قريبة إلى منزلك .
ب) تقول بأنك ستذهب إلى الدورة ، ولكن ستبيت فقط إذا طلبت الشركة أن تفعل ذلك .
ج) تقول بأنك ستبيت لأنك جزء من فريق عمل ولا تريد أن تكون شاذاً وسطهم .

٩ هل تشعر بضيق الصدر فى الصباح الباكر ؟

أ) فقط إذا كان يوم عمل .
ب) نعم أشعر بذلك أحياناً .
ج) نادراً جداً . حيث أعتبر أن كل يوم يمثل تحدياً جديداً ومثيراً .

١٠ هل تتحدث عن وظيفتك خارج العمل ؟

أ) لا ، أنا أنسى كل ما يتعلق بالعمل بأسرع ما يمكننى بمجرد انتهاء يوم العمل .
ب) أفعل ذلك أحياناً .
ج) كثيراً جداً .

١١ هل تقوم بالعمل الذى طالما حلمت بالقيام به ؟

أ) على الإطلاق .
ب) لقد كنت أعتقد أننى سأقوم بشىء مشابه لهذا العمل .
ج) نعم ، هو ما كنت دائماً أخطط للقيام به .

١٢ هل تعتقد أن الذكاء يؤدى إلى النجاح ؟

أ) نعم ، فيجب أن تكون ذكياً لتنجح فى حياتك .
ب) الذكاء عامل كبير ويساهم فى النجاح .
ج) الذكاء وحده لا يقودنا نحو النجاح .

١٣ هل تعتقد أنك يجب أن تجرى اجتماع تقويم مع رئيسك فى العمل كل ستة أشهر ؟

أ) بالطبع لا ، فهذا مضيعة للوقت .
ب) نعم ، ولو أنى سأكون قلقاً جداً قبل إجراء مثل هذه الاجتماعات .
ج) نعم ، فهى فكرة ممتازة وفرصة جيدة لمناقشة تفاصيل كل ما يختص بمهام وظيفتى .

١٤ هل تعتبر نفسك عديم الرحمة ؟

أ) لا ، أنا لا أحب الأشخاص الذين يفتقرون إلى الرحمة .
ب) ربما قليلاً .
ج) أخشى أن أكون كذلك حينما يتعلق الأمر بالوصول إلى ما أرغب فيه .

١٥ ما هو شعورك تجاه إجراء المقابلات الشخصية ؟

أ) أكون فزعاً .
ب) ربما أكون متوتراً بعض الشىء .
ج) أستمتع جداً بالمقابلات الشخصية ، فهى فرصة لعرض قدراتى أمام الآخرين .

١٦ حصل أحد زملائك فى العمل على ترقية . فما هو شعورك تجاه ذلك ؟

أ) تفرح لزميلك .
ب) تحسده بعض الشيء .
ج) تكون متضايقاً جداً وتريد معرفة سبب عدم ترقيتك بدلاً منه والخطأ الذى حدث .

١٧ ما رأيك فى العمل الشاق ؟

أ) متعب جداً .
ب) جيد ، طالما أتقاضى أجراً فى مقابله .
ج) أنه وسيلة تحقق غاية .

١٨ ماذا تفعل إذا ربحت مبلغاً ضخماً (فى اليانصيب) ؟

أ) أستقيل من عملى وأعيش حياة مترفة .
ب) أستثمرها فى مشروع يديره لى شخص ما أدفع له راتباً مقابل ذلك .
ج) أقوم بإدارة مشروع يتطلب جرأة لتنفيذه .

١٩ هل تحب أن تترأس اللجان ؟

أ) ليس تماماً .
ب) فقط إذا كنت مضطراً قد أرأس لجاناً عرضية .
ج) أفضل أن أرأس لجنة أية مؤسسة أكون عضواً فيها .

٢٠ إذا كانت لديك موهبة معينة ، فكيف ستستغلها ؟

أ) قد أقوم بتحويلها إلى هواية جميلة .
ب) ادخرها لوقت الحاجة .
ج) أحاول أن أستغلها فى حياتى المهنية إذا أمكن .

٢١ هل تعتقد أن الممارسة تؤدى إلى الإتقان ؟

أ) لا يوجد شخص كامل .
ب) لا يوجد وقت لدى الناس للممارسة أو التدريب على أى شىء فى الوقت الحالى .
ج) نعم ، فكلما اجتهدت فى عمل شىء ما ، تَحسَّن أداؤك فيه .

٢٢ هل تؤمن بقوة الإدراك المؤخر (إدراك الأحداث الماضية بعد حدوثها) ؟

أ) لا ، لأنك لا يمكن أن تعيد الماضى .
ب) أحياناً ، على ما أعتقد ، لأن التفكير فى الماضى يجعلك تكتسب الحكمة .
ج) من المهم أن ننظر إلى الوراء ونحلل أخطاءنا لضمان عدم تكرارها فى المستقبل .

٢٣ هل من المهم أن تثير إعجاب الشخص المناسب ؟

أ) لا ، لأن هذا يعتبر نفاقاً وتملقاً .
ب) أحياناً .
ج) نعم .

٢٤ أى من هذه الشخصيات تحب أن تصافحه وتحييه ؟

أ) " كازانوفا " .
ب) " جيسى جيمس " .
ج) " روبرت ذا بروس " .

٢٥ من أين تحصل على التحفيز ؟

أ) من رئيسك فى العمل .
ب) من عائلتك .
ج) من داخلك .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

إذا لم تكن شخصاً ناجحاً بالفعل فحتماً ستكون يوماً ما ، وأيضاً إذا كنت ناجحاً بالفعل فإنك ستصل بالتأكيد إلى درجات أعلى فى المستقبل . فأنت تمتلك كل المقومات اللازمة للنجاح والطموح ، والتى تدرك جيداً أنها ستوصلك إلى غايتك التى تعلم أنك قادر على تحقيقها ، ودائماً ما حرصت على ألا تصل إلى درجة إدمان العمل على حساب نفسك وأسرتك وسعادتك على وجه الخصوص ، وطالما نجحت فى تحقيق التوازن بين العمل وحياتك الشخصية ، فستحقق معظم أهدافك فى الحياة على كل من الصعيدين الشخصى والمهنى .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

أنت تطمح للنجاح ، وتمتلك الصفات اللازمة لتحقيق ذلك ، ولكنك قد تحتاج إلى المزيد من الثقة بالنفس التي ستساعدك وتمكنك من تحقيق النجاح الذي تنشده ، قد يكون النجاح شيئاً حلمت به ولكنك لا تتوقع أبداً أنه سيتحقق ، والأمر يرجع لك لترجمة هذه الأحلام إلى واقع والعمل على إزالة هذه الشكوك في قدراتك ، أنت شخص مجد في العمل ، ولكن هل كل هذه الجدية تخدم الآخرين ولا تستفيد أنت بها ؟ إذا كان الأمر كذلك فحاول أن تقنع نفسك بأن الجدية في العمل ستجلب لك ثمارها ، وأنها فقط مسألة وقت حتى تشعر بلذة هذه الثمار .

وإذا تمكنت من إقناع نفسك بأن ذلك ممكن ، فعليك بعد ذلك أن تسعى لإقناع الآخرين بجدوى الجدية في العمل ، وعلى الرغم من أن هذا الأمر صعب دائماً ، لكنه حتماً يكون ممكناً كما أثبتت التجارب .

تقديرك أقل من ٢٠ درجة

إنك تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والالتزام إذا كنت ترغب في النجاح في مهنتك . ولكن هل هذا فعلاً ما تبتغيه من حياتك ؟ فقد ترى أن السعادة أهم من النجاح . فحينما تعني السعادة للكثير من الناس أن يكونوا ناجحين جداً في عملهم ، فهي قد تعني لك استقرار الحياة العائلية ، أو تكون وظيفة ثابتة بدون مسئوليات كثيرة وبمرتب شهري ثابت ، فقط تذكر أن لكل فرد شخصيته المختلفة وأن السعادة أن تحب ما تفعل ، وليس أن تفعل ما تحب .

هل أنت مغامر ؟

١ ما رأيك فى هذه النصحية : " ضارب في الأسواق المالية حتى تجنـى أموالاً طائلة " .

أ) لا أتفق معها .
ب) أحياناً تكون صحيحة .
ج) أتفق معها .

٢ كم مرة كسرت الإشارة الحمراء وأنت تقود السيارة ؟

أ) لم أفعل ذلك أبداً .
ب) أحياناً .
ج) كثيراً .

٣ هل شاركت أبداً فى رياضة خطرة ؟

أ) لا .
ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامى بذلك .
ج) نعم .

٤ هل تخاف من ركوب الطائرة ؟

أ) نعم .
ب) قليلاً .
ج) على الإطلاق .

٥ هل يمكنك القفز بالمظلات ؟

أ) مستحيل .
ب) ربما .
ج) نعم .

٦ اشتركت فى برنامج المسابقات التلفازى " من سيربح المليون ؟ " وربحت ٦٤ ألف جنيه إسترلينى ، والسؤال التالى قيمة جائزته ١٢٥ ألف جنيه استرلينى إذا أجبت إجابة صحيحة ، ولكن إذا أجبت إجابة خاطئة سترجع إلى ٣٢ ألف جنيه إسترلينى ، ثم طلبت حذف إجابتين من الاختيارات المقترحة لإجابة السؤال ، وكنت متأكداً بنسبة ٧٥٪من الإجابة الصحيحة ، فهل ستغامر أم تكتفى بالـ ٦٤ ألف جنيه استرليني وتنسحب من المسابقة ؟

أ) تأخذ المبلغ .
ب) لا تعرف ، سيعتمد الأمر على مشاعرك فى تلك اللحظة .
ج) تخاطر .

٧ شغلت بوظيفة ثابتة لمدة خمسة عشر عاماً ، وكانت هذه الوظيفة توفر حياة كريمة وآمنة لك ولعائلتك . ثم فاجأتك شركة أخرى ذات يوم بعرض مغر يشمل ٢٥٪ زيادة فى الأجر لكن بتأمين أقل ، فهل تقبل هذا العرض ؟

أ) أشك فى ذلك .
ب) سأفكر فى الأمر بعناية .
ج) غالباً سأقبل .

٨ كم مرة تخطيت سرعة ٧٠ ميلاً فى الساعة ، وهى السرعة المحددة على الطريق السريع ؟

أ) ولا مرة .
ب) أحياناً .
ج) أكثر من مرة .

٩ هل تؤمن بالمخاطرة المحسوبة ؟

أ) لا .
ب) أحياناً .
ج) نعم .

١٠ أى هذه الآراء يعبر عن وجهة نظرك تجاه التأمين ؟

أ) أرى أن الإنسان يجب أن يؤمن على كل شىء يملكه .
ب) أقوم بعمل تأمين إذا كان الأمر يتطلب ذلك ، وإذا كانت هناك حاجة ملحة .
ج) التأمين شر لابد منه .

١١ هل فعلت شيئاً جريئاً ومتهوراً لدرجة أنك تمنيت ألا يعرف عنه أحد شيئاً ؟

أ) لا أعتقد ذلك .
ب) أعتقد أننى قمت ببعض الأشياء .
ج) نعم ، فى الواقع لقد منحنى ذلك شيئاً من اللذة والمتعة .

١٢ هل من الممكن أن تتسلق سطح منزلك لإصلاح القرميد ؟

أ) مستحيل .
ب) ممكن أن أفعل ذلك ، لكننى سأتوخى الحذر .
ج) أنا لا أخشى القيام بذلك على الإطلاق .

١٣ حجزت تذاكر السفر إلى " لندن " لتمضية العطلة هناك ، وقبل سفرك بيومين انفجرت قنبلتان هناك بسبب عملية إرهابية ، فهل ستكون راغباً فى الذهاب لتمضية هذه العطلة هناك على الرغم مما حدث ؟

أ) لا ، قد ألغى الحجز .
ب) إن لندن مدينة كبيرة وفرص إصابتى نتيجة عمل إرهابى ضئيلة للغاية حتى إذا انفجرت قنبلة ثالثة فسأكون مستعداً لزيارتها .
ج) لن أفكر فى إلغاء الرحلة مطلقاً .

١٤ إذا كنت بلا عمل لفترة طويلة وتلقيت عرضاً لوظيفة تتطلب المخاطرة مثل العمل فى الشرطة أو ضمن قوات الإطفاء ، فهل تقبل هذه الوظيفة ؟

أ) لا .
ب) احتمال .
ج) نعم .

١٥ عندما تكون مترجلاً ، فهل تعبر الطريق والإشارة حمراء إذا كان الطريق خالياً ؟

أ) لا .
ب) أحياناً .
ج) دائماً .

١٦ ربحت جائزة مقدارها خمسون ألف جنيه استرلينى من السندات الحكومية ورغبت فى استثمار خمسة وعشرين ألف جنيه استرلينى منها ، فأى الوسائل التالية تختار ؟

أ) تعيد استثمارها ثانية فى السندات الحكومية .
ب) تضعها فى مصرف أو شركة توظيف أموال ذات أعلى فائدة
ج) تستثمرها فى مشروع مربح جداً فيه نسبة مخاطرة صغيرة .

١٧ قررت أن تمضى ليلتك بالخارج ، فأى الأماكن التالية تحب أن تذهب إليها ؟

أ) صالة بولينج .
ب) سباق الكلاب .
ج) مسرح .

١٨ هل تحب أن تراهن على شىء حتى إذا كلفك مرتب أسبوع ؟

أ) مطلقاً .
ب) يجب أن تتوفر لدىّ الشجاعة الكافية للقيام بذلك .
ج) نعم ، فذلك شيء مثير للغاية .

١٩ هل تترك وظيفة مستقرة ولكنها مملة لتفعل شيئاً أقل أمناً لكنـه أكثـر متعة وإثارة ؟

أ) لا .
ب) ربما .
ج) نعم .

٢٠ فى أى الدول التالية تحب أن تعيش ؟

أ) إنجلترا .
ب) ايطاليا .
ج) الهند .

٢١ عندما تحجز غرفة فى أحد الفنادق ، هل تقرأ تعليمات الحريق ؟

أ) نعم .
ب) أحياناً ، إذا لاحظتها .
ج) لا .

٢٢ هل بإمكانك مخالفة القانون إذا جاءتك الفرصة وكان من مصلحتك القيام بذلك مع علمك أنك ستنجو حتماً بفعلتك تلك ؟

أ) لا ، لن أجرؤ حتى إذا رغبت فى ذلك .
ب) أشك فى ذلك ـ لكن لا أحد يضمن الظروف .
ج) أشك فى ذلك .

٢٣ كم مرة ارتدت لعبة خطرة فى الملاهى ؟

أ) أبداً ، أو ربما مرة واحدة .
ب) أكثر من مرة ، ولكن كان ذلك لأنى فقط كنت بصحبة أصدقاء أو أقارب أرادوا أن يقوموا بهذا الأمر .
ج) أكثر من مرة لأننى فى الحقيقة استمتع بالإثارة أو المخاطرة .

٢٤ هل تستهين بصحتك ، أى هل تدخن مثلاً ؟

أ) لا .
ب) كنت أفعل ذلك فى الماضى ، لكنى أدركت مضار هذه العادة السيئة .
ج) نعم ، إذا كنت تعتبر أن التدخين استهانة بالصحة .

٢٥ أى من هذه الصفات يشعرك بالسعادة الداخلية إذا وصفك أحد بها ؟

أ) هادئ وحريص على أداء الواجب .
ب) عاقل ويعتمد عليك .
ج) طائش ومتهور .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة(ج) ،ودرجة واحدة عن كل إجابة عن المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى٥٠ درجة

أنت بالتأكيد شخص مخاطر جداً ، لدرجة أنك تحتاج إلى أرواح أكثر من السبع التى تمتلكها القطة فى المثل الشعبى الشهير ، هذا إذا كنت تريد أن تعيش وترى نفسك متقدماً فى السن .

وبخلاف ذلك ، فلا أحد يستطيع اتهامك بأنك تعيش حياة مملة ، فالكثير من الناس يعجبون بشجاعتك وأسلوب حياتك ، وأنت على الأرجح شخص صنع أو فقد ثروة ربما لعدة مرات ، وسيكون لديك الكثير لتحكيه عن أعمالك البطولية ، ربما يجب أن تكتب مذكراتك : حيث ستحقق مبيعات هائلة .

ولكن جدياً ،هناك نصيحة جيدة يجب أن نوجهها لك حيث يجب أن تحاول أن تكبح اندفاعاتك ونزواتك قليلاً بين الحين والآخر ، وتذكر الحكمة القديمة التى تقول : " فكر قبل أن تقفز ". وإذا تمكنت من ذلك فقد تكون شخصية ناجحة جداً فى الحياة ، وبالإضافة إلى ذلك فإنك قد تعيش عمراً طويلاً .

من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

لحسن الحظ أنت فى مرتبة معتدلة فى الحياة ، وعلى الرغم من أنك لا تكره أن تقوم بالمخاطرة بين الحين والاخر ، إلا أنك تفعل ذلك بطريقة مدروسة ومحسوبة بعد أن تكون استنفدت جميع الخيارات الأخرى .

وعلى الرغم من ذلك ، فإنك تستمد الشعور بالإثارة من قيامك بهذه المخاطرات المحدودة التى لا تهدد حياتك بل تثريها .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت مثل السلحفاة المثابرة التى تتعقل وتحسب حساب كل خطوة تخطوها بدون أن تحتاج حتى أن تخرج رأسها من صدفتها .

وفى حين أن هذا الأسلوب يساعدك فى الحياة ، إلا أنه يجب ألا تنسى أن الحياة مليئة بالخبرات الغنية التى يجب أن نتلمسها ونسعى إليها كلما واتتنا الفرصة .

فإنك حينما تفعل شيئاً لمجرد أن تقوم به فقط ، فمن الممكن أن يضيف إلى تجاربك الشخصية ، وقد لا يتطلب الكثير من المخاطرة أو يعرض حياتك أو صحتك للخطر ، لذا عليك أن تخرج من شرفتك وتكون شيطاناً ولو مرة واحدة !

هل أنت متحرر أم متزمت ؟

١ في أثناء تجولك مع أحد أصدقائك في معرض فني واجهك فجأة تمثال ضخم يبلغ طوله عشرة أقدام يمثل رجلاً عارياً ، فما هو رد فعلك ؟

أ) أشعر بالإحراج الشديد .
ب) لن أشعر بالإحراج مطلقاً فهو في النهاية مجرد عمل فني جميل .
ج) أتجاهل مسألة الإحراج ، بل قد نقوم بإطلاق بعض النكات أو التعليقات على ملامحه .

٢ هل ترى أن على الحكومة تطبيق إجراءات أكثر صرامة على المشتغلين في الملاهي الليلية ؟

أ) نعم .
ب) نعم ؛ لأنه سيؤدي إلى الإقلال من هذه الظاهرة .
ج) ربما ، لست متأكداً .

٣ هل تعترض على الإباحية ؟

أ) نعم ، أعترض بشدة .
ب) لا ، لا أعترض .
ج) أعترض على أنواع معينة ولكن ليس كلها .

٤ هل يمكن أن تتخلى عن ملابسك كلها فى حمام بخار يشاركك فيه أشخاص آخرون ؟

أ) لا .
ب) نعم .
ج) ربما ، لكنى سأكون متوتراً جداً لقيامى بذلك .

٥ هل تعتقد أن مسلسلات التلفاز يجب أن تناقش قضايا تثير الجدل مثل الزواج العرفى ونزوات الشباب ؟

أ) لا ، فالمسلسلات (وخاصة التى تُعرض فى وقت مبكر) يجب أن تكون مكرسة فقط لتسلية الأسرة .
ب) نعم ، فهذه القضايا موجودة فى حياتنا ويجب أن نواجهها جميعاً .
ج) أنا غير متأكد ، لكن يجب تناول مثل هذه القضايا بمنتهى الحرص .

٦ هل تُطلق نكاتاً خارجة ؟

أ) أبداً .
ب) نعم ، عادة .
ج) أعترف إنى قمت بذلك فى عدة أوقات .

٧ هل ترتبك وتشعر بالخجل الشديد حينما تحتدم المناقشة فى شركتك ويُستخدم فيها عبارات خارجة وتخدش الحياء ؟

أ) نعم ، دائماً .
ب) لا .
ج) نعم ، أحياناً .

٨ هل ممكن أن تظهر فى صورة مع شريك الحياة فى وضع حميم .

أ) مستحيل .
ب) نعم ، سيكون ذلك مثيراً .
ج) لست متأكداً ، سأكون محتاجاً لبعض الإقناع للقيام بشىء كهذا.

٩ إذا عرُض عليك مبلغ كبير لوضع صورتك بملابس البحر على غلاف مجلة ، فهل تفعل ذلك ؟

أ) لا .
ب) نعم بالتأكيد .
ج) سيغرينى المال ، لكن لا أدرى إن كنت سأقبل أم لا .

١٠ تتناقش مع شريك الحياة حول علاقتكما الحميمة ؟

أ) نادراً .
ب) عادة .
ج) ليس دائماً .

١١ أعلنت ابنتك الكبرى أنها ستشترك فى مسابقة ملكات الجمال ، فما هو رد فعلك ذلك ؟

أ) تنزعج بشدة وتحاول أن تقنعها بالعدول عن هذه الفكرة .
ب) تشعر بالسعادة لأن لديك ابنة جميلة وطموحة .
ج) تشعر بالصدمة والضيق ، لكن تقول لها إذا كانت هذه رغبتها فإنك لن تقف فى طريقها .

١٢ هل تضايقك الشتائم البذيئة ؟

أ) نعم .
ب) لا تضايقنى وأعترف بأنى ألجأ إليها بين الحين والآخر .
ج) لا تضايقنى ، لكن لا أحب سماعها .

١٣ ذات مساء وأنت تشاهد التلفاز مع شريك حياتك وكنت تستعرض القنوات ، فوجدت قناة تعرض فيلماً إباحياً ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تدير القناة بسرعة .
ب) تستمر فى المشاهدة .
ج) قد تشاهد جزءاً لبعض الوقت فقط .

١٤ ما رأيك فى قيام الرقابة بحذف بعض المشاهد من الأفلام ؟

أ) يجب أن تكون أكثر من ذلك .
ب) يجب أن تقل عن ذلك .
ج) أوافق على المستوى الحالى للرقابة .

١٥ أيهما يضايقك أكثر فى التلفاز : مشاهد العنف أم المشاهد الإباحية ؟

أ) المشاهد الإباحية .
ب) مشاهد العنف .
ج) كلاهما على حد سواء .

١٦ وأنت فى حفلة ما ، طلب أحد الأشخاص عرض فقرة لرقصة إباحية وأنت تعترض على رؤية ذلك ، فما هو رد فعلك ؟

أ) أتخذ جانباً وأنسحب في هدوء عن الغرفة أو أنزوى فى جزء بعيد حتى لا أشاهد الفقرة .
ب) أجلس فى المقدمة لأتمكن من الرؤية جيداً .
ج) فقط أشاهد بتحفظ حتى لا أكون الشخص الوحيد المعزول عن الحفل ولكن أحاول ألا أندمج فى المشاهدة .

١٧ رأيت شريك حياتك يحملق إلى شخص من الجنس الآخر ، فما هو تصرفك ؟

أ) تُعنّف شريك حياتك .
ب) تتغاضى عما يفعله ؛ لأنه شىء يتكرر حدوثه .
ج) تعلق ساخراً : " هل رأيت ما فيه الكفاية ؟ " .

١٨ إذا أتتك الفرصة فهل تشارك فى حفل راقص ؟

أ) لا .
ب) نعم .
ج) ربما .

١٩ هل ترى أن الشرطة يجب أن تتخذ إجراءات ضد المتظاهرين أو معارضى الأحداث العامة ؟

أ) نعم ، دائماً ، يجب أن يواجهوا بتهمة مثل الإخلال بالأمن العام أو إحداث شغب .
ب) بالتأكيد لا ، لأنهم لا يؤذون أحداً ، فهم يمرحون بطريقتهم الخاصة .
ج) هذا الأمر يعتمد على الظروف .

٢٠ هل تعتقد أنه يجب عدم معاقبة الباعة الذين يبيعون كتباً إباحية ؟

أ) لا .
ب) نعم ، طالما أن هناك إقبالاً عليها .
ج) ربما .

٢١ هل تتفق وتشديد الرقابة ، أم مع تخفيفها ؟

أ) أتفق وتشديد الرقابة .
ب) أفضل التخفيف منها .
ج) أرى أن تبقى كما هى الآن .

٢٢ وأنت فى حفل انفرد بك شخص فى جانب ثم بدأ يحكى لك طرفة خادشة للحياء ، أى هذه التصرفات سيكون رد فعلك ؟

أ) لن تدعه حتى يكملها ، بل تتذرع بأية حجة للابتعاد عنه ، أو تقاطعه وتغير الموضوع تماماً .
ب) تستمع إلى النكتة ثم ترد عليه بنكتة مثلها .
ج) تدعه يكملها ولكن توضح له من خلال تعبيرات وجهك وإيماءاتك أنك لست معجباً بها .

٢٣ أى هذه البرامج المفضل لديك ؟

أ) الكاميرا الخفية .
ب) تلفزيون الواقع .
ج) فيديو المنازل .

٢٤ أى الآراء التالية ينفق ورأيك فى الإنترنت تماماً ؟

أ) لا يثير اهتمامى كثيراً ، خاصة أنه يعج بالمواد الإباحية .
ب) إنها وسيلة حديثة لا تقدر بثمن قد أتيحت لنا . وتعتبر مصدراً هائلاً للمعلومات القيمة .
ج) هى شىء جيد باعتبارها وسيلة تعليمية ومصدراً للمعلومات .

٢٥ هل شعرت بالإحراج وأنت تجيب عن أى من الأسئلة السابقة فى هذا الاختبار ؟

أ) نعم ، وجدت العديد من الأسئلة محرجة جداً .
ب) أبداً .
ج) قليلاً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

سواء كنت تدرك أم لا ، فإن درجاتك تشير إلى أنك شخصية متزمتة جداً ، وربما لديك قيم أخلاقية كبيرة .

وقد تكون مثل هذه القيم جديرة بالثناء فى المجتمع الحديث ، إلا أنه يجب الأخذ فى الاعتبار أن هناك وجهين لكل عملة ، حيث تختلف معايير هذه القيم الأخلاقية من شخص إلى آخر ، ومن مجتمع لآخر ، وفى مثل هذه الحالات يصعب تحديد من هو المصيب ومن المخطئ ، هذا لو صح من البداية أن تقول إن هناك شيئاً صحيحاً وآخر خاطئاً فى مثل هذه المواقف .

لذا فعليك وأنت تلتزم بأخلاقياتك حتى إلى الدرجة التى تكون فيها متناقضاً مع المجتمع الذى تظن أنه مخطئ ، أن تحاول أن تتذكر أن كل شخص لديه رغباته والأشياء التي يحبها والتى تختلف عن الآخرين ، وأنه لا يوجد ضرر من الاستمتاع بالوقت بين الحين والآخر بأن تغير أسلوب حياتك بعض الشيء وتغير من صفاتك كذلك .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت شخص متحرر وواسع الأفق بدرجة معقولة وغير متزمت على الإطلاق ، وتتمتع بقدر معقول من القيم الأخلاقية وروح الدعابة ، وبإمكانك التأقلم مع معظم المواقف والظروف . فإذا كنت فى حفل على سبيل المثال فإنه يمكنك أن تتواءم مع الجو العام لكن بأسلوب أنيق ومحترم ، ولكن إذا اضطرتك الظروف فبإمكانك إطلاق العنان للنكات والتلميحات الفظة ، ولحسن حظك أنك قادر على الاستمتاع بعالميك الداخلى الروحانى وعالمك الخارجى الدنيوى ، وهذا الشيء يثرى حياتك بشكل كبير .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

تشير نتائجك إلى أنك متحرر بدرجة كبيرة وتتمتع بروح الدعابة والمرح ويحبك الجميع .

فأنت ذو عقلية متفتحة جداً ولا تتأثر بالصدمات بسهولة أو حتى لا تُصدم على الإطلاق .

والكلمة أو النصيحة الوحيدة التى يجب أن نقولها لك هى أن تحاول ألا تفرض آراءك القوية ورؤيتك المتحررة للحياة على الآخرين ، وعليك أن تتذكر أنه ليس بمقدور كل الناس رؤية الواقع بمنظورك ، فهم لا يتحملون مثل هذا التحرر ، ويجب أن تحترم هؤلاء وآراءهم أيضاً ، وقد تنظر إلى هؤلاء الأشخاص على أنهم متطفلون . لكن عليك أن تتذكر أنهم قد يكونون محقين فى وجهة نظرهم مثلك تماماً ، ولذلك يجب أن تحترمهم وتعجب بشجاعتهم فى التعبير عن آرائهم حتى إذا كنت تعترض عليها تماماً .

هل أنت قلق أم هادئ ؟

١ هل تقرض أظافرك ؟

أ) نعم .
ب) أحياناً .
ج) لا .

٢ هل تعانى أحياناً من عدم قدرتك على النوم بسبب تفكيرك فى أشياء تشغل بالك ؟

أ) نعم ، كثيراً .
ب) أحياناً .
ج) فقط ، بين الحين والآخر .

٣ هل تشعر بالذنب تجاه أشياء قمت بها ؟

أ) كثيراً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً ، أو أبداً .

٤ هل تكثر من التفكير فى الاحتمالات ؟

أ) نعم ، أفعل ذلك كثيراً .
ب) نعم ، أحياناً .
ج) فى بعض الأوقات ، لكن ليس كثيراً .

٥ هل تستيقظ من النوم وأنت مشغول البال بأمر يقلقك ؟

أ) نعم .
ب) فقط أحياناً .
ج) نادراً جداً .

٦ كم مرة تسترخى تماماً وتشاهد فيلماً فى التلفاز ؟

أ) حوالى مرة واحدة كل أسبوعين .
ب) على الأقل مرة واحدة كل أسبوع فى المتوسط .
ج) أكثر من مرة فى الأسبوع فى المتوسط .

٧ عندما تأخذ إجازة ، هل تكون بمعزل تام عن عملك ؟

أ) لا ، فأنا مشغول جداً ولا أقدر على فعل ذلك .
ب) أحاول ، ولكن التفكير فى العمل دائماً يلازمنى .
ج) نعم .

٨ بشكل عام هل أنت سعيد بما تملك فى الحياة ؟

أ) ليس تماماً .
ب) أنا مضطر ، لكن يمكن أن يتحسن الحال للأفضل .
ج) نعم .

٩ حينما تستحم ، هل تمكث فى الماء الدافئ فى حوض الاستحمام طويلاً بهدف الاسترخاء ؟

أ) لا ، فأنا أستحم لغرض النظافة فقط .
ب) أحياناً .
ج) نعم ، فهى وسيلة رائعة للاسترخاء وإزالة آثار التعب .

١٠ إذا شعرت بأعراض بسيطة مثل بعض الآلام والأوجاع التى لم تعتد عليها من قبل ، فهل تنزع للتفكير بأنها قد تكون أعراض شىء خطير ؟

أ) نعم ، فأنا أقلق حتى تزول هذه الأعراض .
ب) أحياناً .
ج) على الإطلاق ، لكن إذا استمرت هذه الأعراض فقد أزور الطبيب للكشف عنها .

١١ هل تحاول الحصول على عدد ساعات محدد للنوم كل ليلة وتحاول ألا تقلله ؟

أ) لا ، فأنا مشغول جداً ويختلف عدد ساعات نومى كل ليلة عن الليلة التى تسبقها .
ب) أحاول ، لكن غالباً ما أفشل .
ج) نعم ، عادة أنام عدد الساعات التى أعتقد أنها تناسبنى وتساعدنى على الاستمرار فى العمل فى اليوم التالى .

١٢ قررت ذات صباح أن تشاهد نهائى مباراة " الكريكيت الباكستانى " فى التلفاز على الرغم من أن لديك الكثير من المهام لتنجزها . فهل تشعر بالذنب وأنت تشاهد المباراة لأنك أهملت عملك ؟

أ) نعم ، قد يفسد على إحساسى بالذنب متعة المشاهدة .
ب) ربما أشعر قليلاً بالذنب ، لكن أنا أستحق فترة راحة وأدرك أنى سأزاول عملى لاحقاً وأعوض هذا الوقت .
ج) لا ، لا يشعرنى ذلك بالذنب .

١٣ هل فكرت أبداً فى أن تخضع لعلاج استرخائى غير تقليدى مثل : الوخز بالإبر أو العلاج باستخدام الزيوت العطرية ؟

أ) نعم .
ب) لا ، لكنه أمر يستحق أن أفكر فيه فى المستقبل .
ج) لا .

١٤ إلى أى مدى تثيرك الضوضاء ؟

أ) كثيراً ، بل إنها فى الواقع غالباً تستثير أعصابى .
ب) أحياناً تضايقنى قليلاً .
ج) بين الحين والآخر ، لكن بوجه عام لا تضايقنى كثيراً .

١٥ هل تجد نفسك أحياناً أكثر اندفاعاً من حالتك الطبيعية ؟

أ) نعم ، فى أغلب الأوقات .
ب) أحياناً .
ج) ليس عادة .

١٦ هل شعرت أبداً بغصة فى مواقف تكون فيها شديد التوتر ؟

أ) نعم
ب) حدث لى ذلك فى مواقف قليلة جداً .
ج) لم ألحظ شيئاً كهذا .

١٧ هل تضعك وظيفتك تحت ضغط نفسى كأن تكون مطالباً بإنجاز شىء ما فى فترة زمنية محددة ؟

أ) نعم .
ب) ليس فى كل الأوقات ، ولكن يحدث ذلك بين الحين والآخر .
ج) لا .

١٨ ما هو مقدار الوقت الذى تضحك ، أو تبتسم فيه مقارنة بالشخص المتوسط ؟

أ) أقل .
ب) مساوٍ له .
ج) أكثرً منه .

١٩ إلى أى مدى يؤرقك شىء ما ويسيطر على تفكيرك ليل نهار ؟

أ) عادة .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً أو أبداً .

٢٠ هل أنت متفائل فيما يخص المستقبل ؟

أ) ليس تماماً ، حيث أقلق من المستقبل كثيراً .
ب) لست متفائلاً أو متشائماً ، ما سيكون سيكون .
ج) نعم ، أنا متفائل .

٢١ هل تعتقد أنك ستستفيد إذا مارست تمارين " اليوجا " ؟

أ) أعتقد أنها ستكون فكرة جيدة إذا وجدت الوقت والصبر على القيام بها .
ب) ولماذا أقوم بها ؟
ج) لا أعتقد ذلك .

٢٢ هل نصحك شخص قبل ذلك بأن تهدئ أعصابك ؟

أ) نعم ، كثيراً .
ب) نعم ، فى بعض الأحيان .
ج) لا .

٢٣ هل أصبت بمرض وتم تشخيصه بأنه نتاج القلق والتوتر ؟

أ) نعم .
ب) لا ، لكنى غير متأكد من نفسى لدرجة أن أقول أن ذلك لن يحدث أبداً .
ج) لا .

٢٤ كم مرة تأثرت حياتك الزوجية بسبب الضغط النفسى ؟

أ) كثيراً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) مطلقاً .

٢٥ كم مرة احمر فيها وجهك بسبب الضيق لا الخجل ؟

أ) كثيراً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) نادراً جداً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك كثير القلق والتوتر وتنزع إلى التفكير كثيراً فى كل الاحتمالات التى قد تحل مشكلة ما . ويعتبر القلق الزائد والتوتر صفتين ملازمتين لشخصيتك وهى تمثل الطريقة التى تتعامل بها مع الأشياء ، لذا فمن السهل أن نقول إننا يجب أن نرتاح ونهدئ من أعصابنا ، ولكن من الصعب تنفيذ ذلك .

ومن المهم أن نتذكر أن القلق يؤدى إلى الضغط العصبى الذى يسبب العديد من المشكلات الصحية الخطيرة . وعليك أن تتذكر أن الكون لا يعتمد عليك ، وأنك لو توقفت بين الحين والآخر عن العمل لتلتقط

أنفاسك فإنك ستشعر بالسلام بين العالم الخارجى ونفسك ، وستجد أن الحياة تعطيك ثمارها أكثر مما كنت تتخيل .

وما يجب عليك فعله بين الحين والآخر أن تنتشل نفسك كلياً من أداء مهامك اليومية والروتينية العادية ، وتحاول أن تسترخى تماماً لعدة أيام تتنزه فيها فى الحدائق ، أو تستمع إلى الموسيقى ، وترفه عن نفسك بشكل عام ، ثم بعد قضاء هذه الفترة من الاسترخاء لا ترجع مباشرة إلى عملك المرهق مرة واحدة ، لكن عليك أن تمضى بعض الوقت فى عمل شىء تستمتع أنت شخصياً بالقيام به مثل : التسوق ، لعب الجولف ، أو حتى تقليم أشجار الحديقة ، مما سيساعدك على الرجوع إلى عملك بأفضل حال حيث ستكون قد تخلصت من جميع مصادر القلق والتوتر النفسى .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت فى وضع جيد لحسن الحظ ، لأنه على الرغم من أنك قد تجد نفسك متوتراً وقلقاً بين الحين والآخر ، إلا أن هذا الأمر يعتبر استثناءً وليس قاعدة ، فأنت تدرك المؤشرات التى تحذرك من أنك قد تكون أجهدت نفسك كثيراً فى العمل ، وبالتالى تتوقف على الفور وتحاول أن تهدئ من إيقاع حياتك .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت من أولئك المحظوظين الذين يواجهون حياتهم بالهدوء والاسترخاء .

أنت تشعر بالقلق بين الحين والآخر مثلنا جميعاً ولكن ذلك الأمر نادر جداً وإذا حدث فإنه لا يستمر طويلاً ، إن موقفك تجاه القلق لا يختلف تماماً عن مواقفنا جميعاً تجاه أشياء معينة تسبب لنا هذا الشعور. وبما

أنها قد لا تحدث من الأساس ، فلا داعى للقلق من أى شىء حتى يحدث بالفعل ، وهو شىء غير أكيد .

وهناك تحذير أخير بالإضافة إلى ذلك : وهو " أننا ينبغى أن نكون فى حالة التيقظ والترقب دائماً ، وأيضاً لن يضر الشعور بالاسترخاء ، بل إنه أمر نحسد عليه ، إلا أنه لا يجب أن يصل إلى حد السذاجة ".

ما مدى إيمانك بمبدأ تحقيق العدالة ؟

١ في رأيك ما هو الهدف الرئيسى من سجن الأشخاص ؟

أ) للعقاب .
ب) لحماية المجتمع .
ج) لإعادة تأهيل المذنب .

٢ إذا تورط أحد المسئولين الكبار فى فضيحة ، فما التصرف الذى يجب أن يقوم به فى رأيك ؟

أ) يجب أن يتنحى عن منصبه فى الحال .
ب) هذا الأمر يعتمد على ظروف وملابسات الفضيحة والمتورطين فيها .
ج) ليس من الضرورى أن يستقيل ، فلا أحد معصوم من الخطأ .

٣ هل تعتقد أن المحكوم عليهم بالسجن المؤبد لارتكابهم أبشع الجرائم يجب أن يقضوا باقى حياتهم داخل السجن ؟

أ) نعم .
ب) نعم ، باستثناء حالات قليلة جداً .
ج) ليس بالضرورة ، يجب أن يكون لديهم أمل فى الحياة .

٤ إذا كانت لديك السلطة ، فهل تقوم بإرسال شخص ما إلى السجن ؟

أ) نعم .
ب) ربما ، لكنى سأكون مستاء لقيامى بهذا الأمر .
ج) لا .

٥ كم مرة ناصرت مهزوماً فى مناقشة ما ؟

أ) نادراً جداً ؛ لأن هذا المهزوم يكون دائماً مخطئاً .
ب) أحياناً ، إذا كنت أحب أو أعجب بهذا الشخص المهزوم .
ج) دائماً ما أجد نفسى فى صف المهزومين .

٦ إذا كنت تعمل فى متجر لبيع الهدايا وقام أحد الزبائن بإعادة هدية لا يريدها ، وكانت هذه المسألة ضد سياسة المتجر الذى تعمل به . فكيف ستتصرف فى هذا الموقف ؟

أ) تلتزم بسياسة المتجر وتقولها للزبون ، وتقول له بجدية إنه ليس بمقدورك فعل ما يطلبه .
ب) تتعاطف مع الزبون وتشرح له سياسة المتجر وتقترح أن يقوم بكتابة شكوى لعرضها على صاحب المتجر .
ج) تذهب لمقابلة صاحب المتجر بنفسك وتعرض مشكلة العميل .

٧ اكتشفت أن زميلاً لك فى العمل يختلس أموال الشركة . فأى التصرفات التالية يمثل طريقة تعاملك مع هذا الموقف ؟

أ) أبلغ الإدارة عما يفعله زميلى .
ب) أناقش الأمر مع زملاء آخرين لرؤية ما ينبغى أن نقوم به .
ج) أحذر زميلى بأنى أعرف تماماً ما يقوم به ، وأقول له إنه إذا لم يتوقف عن هذه الأفعال فسأكون مضطراً لإبلاغ المدير بما يحدث .

٨ ما رأيك فى الحكمة القائلة : " العقاب على قدر الجريمة " ؟

أ) أوافق بشدة .
ب) أوافق بشكل عام ، لكن يجب الأخذ فى الحسبان الظروف المحددة لكل جريمة ودوافعها .
ج) لا أوافق ؛ لأنه لا يمكن تعميم الأحكام بهذه الطريقة . فهناك عوامل يجب اعتبارها وتقويمها عندما نتعامل مع كل حالة على حدة .

٩ هل تؤيد عقوبة الإعدام ؟

أ) نعم .
ب) فى حالات استثنائية جداً فقط .
ج) لا .

١٠ هل أنت شديد الالتزام والتمسك بالقوانين ؟

أ) نعم .
ب) عادة ، على الرغم من أنه لا ضرر من مخالفة القوانين قليلاً .
ج) لست متمسكاً بها بشدة ، لكن أحياناً يجب أن تراجع هذه القوانين وتتغير .

١١ ما رأيك فى مبدأ " المتهم برىء إلى أن تثبت إدانته " ؟

أ) يسمح للكثير بالنجاة بفعلتهم .
ب) يعطى الحق للجميع بأن يحظوا بمحاكمة عادلة .
ج) فى مجتمع حر كمجتمعنا من الضرورى توفر الأدلة الكاملة حتى نواجه شخصاً ما بتهمة .

١٢ ما رأيك فى أن يُطلق سراح بعض المحتجزين لعدم كفاية الأدلة ، لكن بعد قضائهم سنوات عديدة فى السجن ؟

أ) فى معظم الأحيان يكونون مذنبين .
ب) يجب فعلاً إطلاق سراحهم ؛ لأنه لم يتم التأكد من ارتكابهم للجريمة التى أدينوا بها .
ج) يشعر المرء بالأسى ؛ لأن شخصاً من المحتمل أن يكون بريئاً قد قضى جزءاً من حياته فى السجن .

١٣ هل تعتقد أن المساجين يعيشون حياة سهلة ؟

أ) نعم .
ب) أحياناً .
ج) لا ، فيكفى حرمانهم من الحرية دون الحاجة إلى معاملتهم معاملة سيئة .

١٤ رأيت جاراً لك متقدماً فى السن فى المتجر ، ووجدته يضع كيساً للحلوى فى جيبه دون قصد بدلاً من وضعه فى السلة الخاصة بالتسوق ، فماذا تفعل ؟

أ) سأضطر أن أبلغ المدير .
ب) لكونه جارى فلن أفعل شيئاً .
ج) سأتكلم معه فى الحال وأنبهه إلى ما فعله وأسأله إذا كان كل شىء على ما يرام .

١٥ هل يضايقك الظلم المنتشر فى مناطق العالم الأخرى ؟

أ) لا ، فالبلدان الأخرى لها الحق فى وضع قوانينها الخاصة وهذا شأنهم الداخلى .
ب) لا يضايقنى ذلك رغم أنى مدرك لوجود مثل هذا الظلم .
ج) نعم .

١٦ ما هو فى رأيك أهم القوانين التى نص عليها قانون حقوق الإنسان الأوربى ؟

أ) حرية الفكر والعقيدة .
ب) حرية التشريع والاتحادات .
ج) الحق فى محاكمة عادلة .

١٧ أى هذه الآراء يعكس وجهة نظرك تجاه النقابات العمالية ؟

أ) أنا لا أومن بجدوى النقابات العمالية .
ب) لقد كانت لها سلطة كبيرة فى الستينات ، لكن حمداً لله لم تعد بهذا التأثير حالياً .
ج) النقابات العمالية مهمة جداً لحماية العاملين وللتعبير عن آرائهم ومطالبهم .

١٨ ما رأيك فى هذه العبارة : " العين بالعين والسن بالسن " ؟

أ) أتفق معها .
ب) أحياناً أتفق معها .
ج) لا أتفق معها .

١٩ هل تعتقد أننا يجب أن نخفف العقاب بالرحمة ؟

أ) فى حالات نادرة جداً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) كثيراً .

٢٠ أى هذه الأفلام تفضل ؟

أ) 10 Rillington Place .
ب) Rear Window .
ج) Twelve Angry Men .

٢١ أى هذه الصفات تنطبق على القضاة من وجهة نظرك ؟

أ) عادلون .
ب) متقدمون فى السن .
ج) منعزلون عن الأحداث .

٢٢ فى اعتقادك ما هى وظيفة رجال السياسة فى العملية القضائية ؟

أ) أن يضمنوا تطبيق القانون بشكل صحيح .
ب) أن يضمنوا أن النطق بالأحكام يكون عادلاً وملائماً .
ج) تطبيق القوانين .

٢٣ يجب الاستماع إلى أقوال المتهم قبل النطق بالحكم ، ما رأيك فى ذلك ؟

أ) أوافق تماماً .
ب) لن تقدم ولن تؤخر شيئاً .
ج) لا أوافق على ذلك .

٢٤ اتهم صديق مقرب إليك بارتكاب جريمة ، فكيف تصف شعورك تجاه ذلك ؟

أ) إذا كان مذنباً ، فيجب أن يتحمل نتيجة خطئه .
ب) أتمنى ألا تثبت عليه التهمة .
ج) أتمنى أن تثبت براءته ، لكن إذا ثبتت التهمة عليه فيجب أن يعاقب كغيره من الناس .

٢٥ هل تخرق القانون من أجل قضية عادلة ؟

أ) لا .
ب) لا أعرف .
ج) نعم .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

على الرغم من أنك تحب أن تتخذ العدالة مجراها ، إلا أنك تتمتع بروح العدل والإنصاف ، فلديك إيمان بأن على المجتمع واجباً فى التصدى لكل مسببات الجريمة ومحاولة إعادة تأهيل المجرمين إذا أمكن . وعلى الرغم من أنك تؤمن بأن كل مجرم يستحق العقاب الملائم لجريمته ، إلا أنك لا تؤمن بالمثل الذى يقول : " احبسه وألق مفتاح الزنزانة ".

أنت ترى أن الظلم يمثل مصدر إزعاج كبير ، وتتمنى أن ينقشع مثلما ترغب أن يقبض على مجرم أو يعاقب .

ولا يعنى هذا أنك متعاطف أو متعاون مع بعض المجرمين فى داخل المجتمع ولكنك تؤمن بأن لكل شخص الحق فى محاكمة عادلة وتلقى العقاب الذى يستحقه إذا ثبت فعلاً أنه مذنب . وفى نفس الوقت أنت تتمتع بضمير اجتماعى قوى ، ورغبة قوية فى حل المشكلات الاجتماعية ، حيث يمثل لك هذا الأمر أهمية كبيرة توازى رغبتك فى

نشر العدالة وتطبيقها وسيادة القانون ورغبتك أيضاً فى أن ترى المجرمين ينالون ما يستحقونه بالفعل من عقاب .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست متشدداً فى مسألة تطبيق العدالة تلك ، ولكنك تؤمن بأن العقاب لابد أن يتواءم مع الجريمة التى تم ارتكابها ، وأن أسمى ما يسعى إليه المجتمع هو تحقيق العدالة للجميع . ولكن على الرغم من ذلك لا يمثل لك تطبيق العدالة أهم مبدأ فى الحياة ، فعلى الرغم من أهميته بالنسبة لك فهو لا يندرج فى قائمة أولوياتك فى الحياة التى تحتل حيزاً كبيراً من عقلك وتفكيرك .

وأنت تؤمن بمبدأ أنه من زرع حصد ، وأن العمل الجاد لابد أن يؤتيك ثماره ، وأن الإنسان هو الذى يصنع حظه بيده وبأن العدالة الطبيعية لابد أن تسود فى النهاية .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

تشير نتائجك إلى أنك أيضاً تحب تطبيق العدالة ولا تحتمل رؤية منتهكى القانون داخل مجتمعنا ، كما تؤمن بأن العقاب المشدد والالتزام التام بالقانون وتطبيقه حرفياً وتشديد العقوبات على الخارجين على القانون هى أفضل الوسائل لبناء مجتمع أفضل وأكثر احتراماً .

كما تؤمن أيضاً بأن معتادى الإجرام يستحيل إصلاحهم كما يستحيل تغيير النقاط الموجودة على جلد الفهد .

إن مسألة تحقيق العدالة تمثل لك أحد أهم القضايا فى الحياة ، ولو شعرت يوماً بأنك ظُلمتَ ، فلن ترتاح قبل أن يُرفع عنك هذا الظلم .

هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟

١ ما هو أعلى منصب توليته فى عملك ؟

أ) مدير .
ب) مشرف .
ج) لم أتول أبداً مناصب إدارية عليا أو إشرافية .

٢ هل انضممت من قبل إلى لجنة ما ؟

أ) نعم وكنت رئيسها .
ب) نعم كنت عضواً مشاركاً .
ج) لا .

٣ هل تعتقد أنك قد تكون رجل سياسة ماهراً ؟

أ) نعم .
ب) ربما .
ج) لا .

٤ ما هو الحلم الذى تطمح إلى تحقيقه ؟

أ) أن أصل إلى أعلٍى رتبة فى وظيفتى .
ب) أن أكون مستقراً مادياً .
ج) أن أحظى بحياة عائلية سعيدة ومستقرة .

٥ هل تحب مسايرة الموضة ؟ أم تحب التميز والتفرد ؟

أ) أحب التميز والتفرد .
ب) كليهما .
ج) أحب أن أساير آخر صيحات الموضة .

٦ ما هو موقفك تجاه تلقى الأوامر ؟

أ) لا أكون سعيداً .
ب) إنه شىء ضرورى شريطة أن تكون هذه الأوامر معقولة .
ج) لا أمانع على الإطلاق .

٧ ما هو نمط العمل الذى تفضله ؟

أ) التنظيم .
ب) أن أفعل الأشياء بطريقتى .
ج) أن أخضع للنظم .

٨ فوجئت بترقية زميل لك كان فى نفس مستواك وملازمك طوال سنوات عملك ، وتم وضعه في رتبة أعلى منك ، فأى التصرفات التالية يكون رد فعلك ؟

أ) تتضايق جداً ولا تقبل هذا الأمر .
ب) ستتساءل عن سبب عدم حصولك على مثل هذه الترقية ، ولكن تأمل أن تستطيع التعامل مع زميلك فى المستقبل على ألا يؤثر ذلك الأمر فى صداقتكما .
ج) على الرغم من شعورك بالإحباط لعدم ترقيتك ، إلا أنك لن تبدى أى مشاعر سلبية تجاه زميلك ، وستقدم له تهانيك .

٩ حينما بدأت العمل ، هل انتظرت يوماً ما أن تكون رئيس العمل ؟

أ) نعم .
ب) تمنيت أن أحقق هذا الحلم .
ج) لم أفكر فى الأمر لهذه الدرجة .

١٠ هل نظّمت أنشطة اجتماعية مع جيرانك مثلاً ؟

أ) نعم .
ب) لا ، لكن ربما أشترك فى شىء كهذا فى المستقبل .
ج) لا ، أنا سعيد لترك مثل هذه الأشياء للآخرين .

١١ هل كنت رائداً لفصلك حينما كنت طالباً ؟

أ) نعم .
ب) لا ، لكنى كنت التلميذ الذى يساعد الأستاذ فى حفظ النظام فى الفصل .
ج) لا .

١٢ هل تعتبر نفسك مبتدعاً لإحدى الصيحات ؟

أ) نعم .
ب) ربما .
ج) ليس بالتحديد .

١٣ هل تترك وظيفة مستقرة بلا مجال للترقية ، من أجل وظيفة أقل استقراراً وبراتب مماثل ، لكن بها فرص كبيرة للترقية ؟

أ) نعم .
ب) أنا غير متأكد مما سأفعله ـ إلا إذا حدث هذا الأمر بالفعل .
ج) لا .

١٤ هل تتطلع إلى أصحاب السلطة ؟

أ) لا .
ب) أحياناً .
ج) نعم ، عادة .

١٥ هل تعتقد أن كل الناس سواسية ؟

أ) لا .
ب) نعم ، إلى حد ما .
ج) نعم ، فأنا من مؤيدى إزالة الطبقات فى المجتمع .

١٦ هل تؤيد النقابات العمالية الفعالة ؟

أ) لا .
ب) إلى حد ما .
ج) نعم .

١٧ هل نظمت حملة ضد شيء لا تتفق معه أو لا تؤمن به ؟

أ) نعم .
ب) لا ، ولكنى شاركت فى مثل هذه الحملات .
ج) لا .

١٨ أى السياسيون التاليون تحب ؟

أ) " مارجريت تاتشر " .
ب) " بيل كلينتون " .
ج) " ليش واليسا " .

١٩ هل تعتقد أن الزعامة القوية شيء أساسى فى القرن الحادى والعشرين ؟

أ) نعم ، فدائماً هناك حاجة إلى قائد قوى
ب) تعد الزعامة القوية شيء جيد طالما كان الشعب واعياً .
ج) لا ، فالزعامة القوية أصبحت مبدأً عتيقاً وبطل استخدامه ، وأصبح التعاون بين الجميع أهم من الزعامة القوية .

٢٠ هل يلجأ إليك أشخاص من خارج محيط عائلتك طلباً للنصيحة ؟

أ) نعم ، دائماً .
ب) أحياناً .
ج) أبداً ، أو نادراً .

٢١ هل تؤرقك فكرة اعتلائك السلطة ؟

أ) نعم .
ب) لا .
ج) لم أفكر أبداً فى هذا الأمر .

٢٢ أنت فى مطعم مع مجموعة من الأصدقاء ووجدت أن مستوى الخدمة يرثى له . بعد انتظار دام أكثر من ساعة والتقدم بعدة شكاوى ، أى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

أ) تقترح أن تغادروا جميعاً المكان احتجاجاً على سوء الخدمة .
ب) تشتكى وأنت فى مكانك ، ثم تسأل الجميع عما ينوون فعله .
ج) تنتظر أن يتقدم شخص باقتراح ما وتتبع رأى الأغلبية .

٢٣ هل نظمت حفلاً تجمع فيه أفراد العائلة أو حفلاً لجمع شمل الأصدقاء القدامى ؟

أ) نعم ، فى مناسبات عديدة .
ب) نعم ، مرة واحدة .
ج) أبداً .

٢٤ ما مدى حساسيتك للنقد الشديد ؟

أ) لا يؤثر فى أبداً .
ب) أحاول ألا أجعله يضايقنى ، بالرغم من كونه جارحاً فى بعض الأوقات .
ج) أكون حساساً جداً تجاهه .

٢٥ أى الصفات التالية تراها من أهم مميزات القائد ؟

أ) الموهبة القيادية .
ب) التحفيز .
ج) الخبرة .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة من كل إجابة من المجموعة (ب) ، وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية ظاهرة فى تصرفاتك ، والقيادة هى فعلاً ما تطمح إليه إذا لم تكن فى الأصل قد وصلت إلى القمة فى عملك الذى اخترته .

أنت لا تحب أن يتحكم بك أحد ، بل تحب أن تكون أنت المتحكم حيث تحب أن تتزعم القيادة ويراك الجميع وأنت تفعل ذلك . والأمر الذى يحبطك هو أن هناك مَنْ يسحب البساط من تحت قدميك .

وهذا الأمر جيد ما دمت تحليت بالصبر مع الذين يسألونك بين الحين والآخر ، وعليك أن تتذكر أنه ليس هناك مَنْ كَبُر على التعلم وتغيير أسلوب حياته من وقت لآخر ، ودائماً تعتبر المشورة من أهم أركان الزعامة ، مثلها مثل رغبتك فى أن يطيعك الناس بلا اعتراض .

الصفات الرئيسية : الطموح ، القيادة ، الإصرار ، المرونة .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية واضحة وتحب أن تكون فى المقدمة ، إلا أن هذا الأمر لا يعنى لك الكثير ، فلا مانع لديك من أن تترك شخصاً آخر يتولى زمام المسئولية بشرط أن تتم استشارتك ويؤخذ برأيك فيما سيتم ، وكيفية القيام به.

الصفات الرئيسية : الضمير الحى ، التعاون ، الصبر ، التفكير الفلسفى .

تقديرك أقل من ١٦

من الواضح أنك لا تطمح أن تكون قائداً ، حيث إنك تكون فى حال أفضل إذا أخذ الآخرون المبادرة .

إنك مرتاح فى هذا الوضع ، وعى الرغم من أن وصولك لأعلى قمم الزعامة يعتبر أمراً مشكوكاً فيه بسبب افتقادك إلى الطموح ، إلا أن اجتهادك فى العمل ونفوذك الوظيفى قد يجلبا لك ترقيات غير متوقعة من وقت لآخر .

وقد تنقصك الثقة فى قدراتك إلى حد كبير ، ولا تحب أن يعتقد الآخرون أنك تدفع بنفسك دائماً إلى الأمام . فأنت مثال للشخص المجد فى عمله ، الراضى بحاله ، وبوظيفته التى اختارها لنفسه .

الصفات الرئيسية : راضٍ ، مجد فى العمل ، غير طموح ، قانع .

الإبداع

يشير مصطلح " الإبداع " إلى العمليات العقلية التى تقود إلى حلول وأفكار ومفاهيم وأشكال فنية ونظريات أو نتائج متفردة وجديدة .

ويتحكم النصف الأيمن من المخ فى العمليات الإبداعية ، وهو الجزء الذى لا يستخدمه أكثر الناس ، على عكس العمليات العقلية التى يقوم بها النصف الأيسر من المخ ، والذى يتسم بالتنظيم والتتابع والمنطق ، وهو المسئول عن إجراء العمليات الرقمية والمهارات اللغوية .

ولأن الجانب الإبداعى يتم إهماله ، فكثير من المواهب الإبداعية تظل دفينة على مدار حياتنا ، وحتى عندما نحاول اكتشافها ، فالكثير منا لا يدرك حقيقة قدراته ولا ما يمكن إنجازه ، ونحن ندرك أن للجميع قدرات إبداعية كامنة فى الجانب الأيمن من المخ ، وبالتالى فهناك إمكانية أن نكون مبدعين ، ولكن بسبب ضغوط الحياة العصرية والحاجة إلى التخصص ، فلا يمتلك الكثير منا الوقت أو الفرصة أو حتى التشجيع لتفجير طاقاتنا الإبداعية الدفينة ، على الرغم من أن معظمنا يدرك هذه الإمكانية على شكل معطيات قام العقل بتخزينها وتقويمها وتفعيلها على مر السنين .

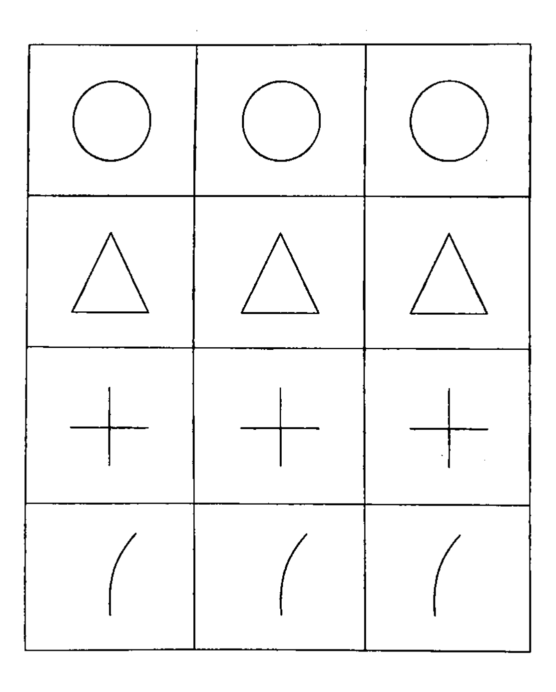
ويصعب قياس الإبداع ؛ لأنه موضوع متشعب ويصعب اكتشافه عند الكثير من الأفراد .

وقد صممت التمرينات الثلاثة المختلفة التالية بهدف تحسين أو اكتشاف قدراتك الإبداعية وقدرتك على توليد الأفكار والمهارات الفنية .

التمرين الأول

استخدم خيالك فيما يأتى لرسم منظر أو شكل معروف مستخدماً كل رمز من الرموز التالية :

لديك ثلاثون دقيقة تنهى فيها الاثنى عشر رمزاً .



التحليل

بإمكانك تقويم هذا التمرين بنفسك ، لكن من الأفضل لو قام صديق أو قريب بتقويمه لك .

امنح نفسك درجة واحدة عن كل رسم يمكن التعرف عليه بشرط ألا يكون مشابهاً لباقى الرسومات .

فمثلاً إذا رسمت وجهين ستأخذ درجة واحدة فقط عن أحدهما لأن كل رسم يجب أن يكون له موضوع مختلف .

وهكذا ستحصل على درجات على التنوع . فإذا كنت مبدعاً سترسم شيئاً مختلفاً كل مرة .

ولا توجد إجابة صحيحة لكل رمز من الرموز الاثنى عشر لأنه يمكنك رسم عدد لانهائي من الأشكال التى تمثل أفكار لا حصر لها .

مجموع النقاط :

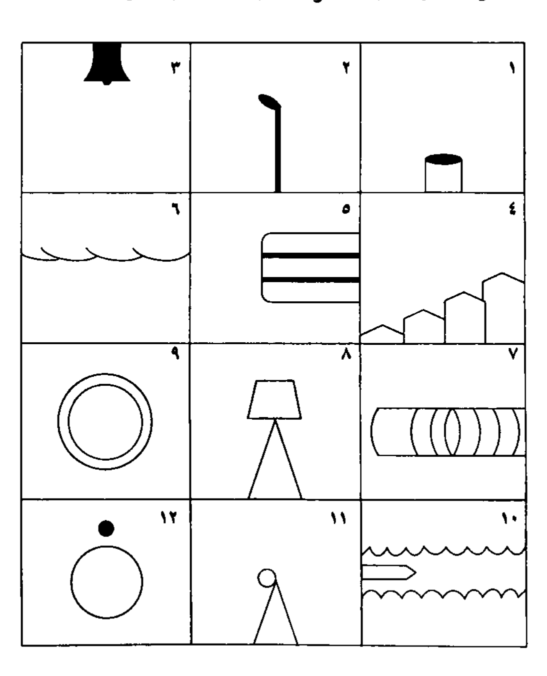
من ١١ إلى ١٢ نقطة : مبدع بصورة هائلة .
من ٧ إلى ١٠ نقاط : مُبدع جداً .
من ٤ إلى ٦ نقاط : متوسط .

كرر التمرين كلما ترغب ، وجرِّب خطوطاً أو أشكالاً هندسية أخرى كبداية .

التمرين الثانى

الهدف من هذا التمرين هو أن تفسر كل شكل من الأشكال الاثنى عشر التالية بأكثر الطرق خيالية وإبداعاً .

يمكنك أيضاً أن تجرب هذه اللعبة مع أشخاص آخرين . وكلما جنح خيال شخص ما فى رؤيته للصورة ، كان هذا دليلاً أكبر على إبداع الشخص ، فمثلاً قد ترى أن الصورة رقم (١) هى أحد جيوب لعبة " البلياردو " أو لعبة " السنوكر " . لكن هل هناك شىء آخر يمكن أن تمثله ؟ أطلق العنان لمخيلتك لترى ما يمكنك تخيله من هذه الأشكال :



التمرين الثالث

وُضِع هذا الاختبار على غرار اختبار " جشطلت " ، و" جاكسون " للقدرات التشعبية التى تتطلب من الشخص قيد الاختبار أن يذكر استخدامات جديدة بقدر الإمكان لأداة نستخدمها يومياً مثل : لبنة الطوب ، أو الخيط .
والمطلوب منك فى هذا التمرين أن تذكر اثنى عشر استخداماً جديداً للدلو فى خلال عشر دقائق . يجب أن تلتزم بالوقت وإلا سيكون التقويم غير سليم .

١ ....
٢ ....
٣ ....
٤ ....
٥ ....
٦ ....
٧ ....
٨ ....
٩ ....
١٠ ....
١١ ....
١٢ ....

المجموع والتحليل

يمكنك تقويم جهودك بنفسك ، لكن من الأفضل أن يقومها لك صديق أو قريب .

امنح نفسك :

درجتين عن كل إجابة جديدة أو مبتكرة .
درجة واحدة عن كل محاولة جيدة .
صفراً عن كل إجابة غير قابلة للتطبيق .

مجموع الدرجات:

من ١٨ إلى ٢٤ درجة : مبدع جداً .
من ١٣ إلى ١٧ درجة : فوق المتوسط .
من ٧ إلى ١٢ درجة : متوسط .

والآن جرِّب هذا الأمر ثانية ، لكن هذه المرة فكِّر فى استخدامات جديدة لمشبك الورق :

١ ....
٢ ....
٣ ....
٤ ....
٥ ....
٦ ....
٧ ....

٨ ....

٩ ....

١٠ ....

١١ ....

١٢ ....

والآن كرر التمرين كيفما رغبت مع أدوات منزلية أخرى شائعة مثل : المشط ، أو الشريط المطاطى ، أو زجاجة لبن فارغة .

هل تلائمك وظيفتك ؟

اختر بديلاً واحداً من كل مما يأتى على أن يكون الأنسب لك .

١ لماذا تذهب إلى العمل ؟

أ) للحصول على المال .
ب) للحصول على المال وعلى شىء أفعله .
ج) لإرضاء حاجتى للعمل وللحصول على المال .

٢ كم مرة تقدمت لشغل وظيفة جديدة سواء داخل المؤسسة التى تعمل بها أو خارجها ؟

أ) أكثر من مرتين سنوياً .
ب) مرتين سنوياً .
ج) أقل من مرتين سنوياً .

٣ أى من الاختيارات التالية يصف تماماً وجهة نظرك تجاه العمل ؟

أ) إنه واحد من أوجه الكفاح فى الحياة .
ب) وسيلة لكسب الرزق .
ج) يجب أن يكون ممتعاً .

٤ ما شكل علاقتك بزملائك فى العمل ؟

أ) لا أطيقهم .
ب) علاقتى بهم لا بأس بها .
ج) إنهم أصدقائى وزملائى .

٥ فى نهاية يوم العمل الطبيعى وجدت أنك لم تنته من إحدى المهام فماذا تفعل ؟

أ) تذهب إلى منزلك وتنتهى المهمة فى اليوم التالى .
ب) تنتهى من المهمة لكن تطالب بحوافز إضافية .
ج) تنهى المهمة سواء تقاضيت على وقتك الإضافى حوافز أو لا..

٦ كيف تتعامل مع رئيسك فى العمل ؟

أ) ليس كما ينبغى .
ب) بشكل مرض .
ج) أنا الرئيس .

٧ استيقظت مبكراً صباح السبت بعد أسبوع إجازة ، فبأى شىء تفكر ؟

أ) لقد كنت منزعجاً من مجىء هذا اليوم طوال الأسبوع .
ب) حسناً،رجعنا إلى المطحنة مرة ثانية !
ج) سأذهب إلى العمل مبكراً اليوم محاولاً تعويض ما فاتنى الأسبوع الماضى .

٨ كيف تصف محتوى العمل الذى تقوم به ؟

أ) عادى .
ب) ممكن أن يكون أكثر إثارة أو تنوعاً .
ج) أنا أستمتع بما أفعل .

٩ ما هو شعورك بعد انقضاء يوم العمل ؟

أ) سعيد بانتهائه .
ب) منهك جسدياً أو ذهنياً .
ج) راضٍ .

١٠ لمحت ساعتك ووجدتها الثالثة مساءً . ولا يزال هناك ساعتين على انتهاء العمل ، فبماذا تفكر ؟

أ) ستكونان ساعتين طويلتين جداً .
ب) كيف سأتمكن من إنجاز كل شيء قبل الساعة الخامسة ؟
ج) لقد مر الوقت سريعاً .

١١ إلى أى مدى تجد نفسك منهك القوى فى العمل ؟

أ) كل يوم تقريباً .
ب) أكثر من مرة أسبوعياً .
ج) نادراً جداً .

١٢ كم مرة طالبت بالحصول على إجازة مرضية ، لأنك غير قادر على العمل ؟

أ) أكثر من خمسة أيام فى السنة .
ب) أقل من خمسة أيام فى السنة .
ج) أقل من يومين فى السنة .

١٣ هل تشعر بالاكتئاب عشية الجمعة ، لأنك في اليوم التالى ستعود إلى عملك ؟

أ) نعم ، دائماً .
ب) أحياناً .
ج) أنا لا أشعر أبداً بالاكتئاب للرجوع إلى العمل بعد يوم الإجازة .

١٤ كم مرة تنظر إلى ساعة المكتب أو إلى ساعة يدك فى أثناء يوم العمل ؟

أ) على الأقل مرة كل ساعة .
ب) ربما مرتين أو ثلاث مرات يومياً .
ج) فقط فى بعض الأحيان .

١٥ ما أكثر شيء يقلقك فى العمل ؟

أ) الثبات فى الوظيفة .
ب) كثرة العمل .
ج) أن أكون جديراً ومحترفاً فى عملى .

١٦ ما هو موقفك من التقنيات الحديثة ؟

أ) لا علاقة لى بها ، ومن الأفضل تجنبها لو أمكن .
ب) أنا مضطر لقبولها ، لكن أقلق من مدى مرونتى وقدرتى على التكيف معها .
ج) أرحب بها كتحدٍ جديد ومثير .

١٧ طُلب منك الذهاب إلى دورة تدريبية . فماذا ستقول ؟

أ) أنا لست من هواة هذه الأمور فى الحقيقة ، فمن الأفضل استبعادى إذا أمكن .
ب) حسناً ، لكنى مشغول جداً ولا أستطيع الحضور .
ج) أرحب بالأمر إذا كانت هناك فائدة تعود على العمل الذى أقوم به .

١٨ ما مدى اهتمامك بالمؤسسة التى تعمل بها ؟

أ) ليس اهتماماً كبيراً ، فأنا موجود هناك للقيام بعملى فقط .
ب) أنا على دراية بما يحدث ، لكنى أولى اهتمامى لعملى فقط .
ج) أنا أهتم جداً بشئون المؤسسة التى أعمل بها .

١٩ إلى أى مدى تضحك وتلهو مع زملائك ؟

أ) ليس كثيراً .
ب) أحياناً .
ج) كثيراً .

٢٠ هل تواتيك أحلام اليقظة فى أثناء العمل ؟

أ) نعم ، عادة .
ب) لا يوجد لدىّ وقت لأحلام اليقظة .
ج) بين الحين والآخر .

٢١ طُلِبَ منك كتابة مقال فى مجلة العمل عن هوايتك . فكيف ستتصرف ؟

أ) تكتب المقال فى أثناء ساعات العمل الرسمية كوسيلة لأخذ فترة راحة من العمل المعتاد .
ب) تسأل إذا كان هذا يمثل عملاً إضافياً تتقاضى عليه أجراً .
ج) تكتب المقال فى غير ساعات العمل الرسمية .

٢٢ يبدأ دوام عملك الرسمى فى الساعة الثامنة والنصف صباحاً ، فإذا وصلت يوماً ما إلى العمل فى الساعة الثامنة وعشر دقائق فماذا تفعل ؟

أ) تتساءل ما الذى حل بك وجعلك لا تدرى بالوقت .
ب) تقرأ الجريدة حتى الساعة الثامنة والنصف .
ج) تبدأ فى العمل بمجرد وصولك .

٢٣ هل أنت معتاد على حضور حفلات العمل الاجتماعية ؟

أ) أبداً .
ب) فقط بين الحين والآخر .
ج) عادة .

٢٤ أُعلِنَ فجأة أن مقر عملك سَيُنقل إلى مدينة أخرى وتم إعطاؤك خيارين : إما السفر والانتقال ، أو الاستغناء عنك ، فما هو رد فعلك الفورى ؟

أ) لن أقلق مطلقاً . سأقبل الاستغناء عنى وأبحث عن وظيفة أخرى .
ب) سأكون متضايقاً جداً وسأدرك أن لدى قراراً مصيرياً لابد أن أتخذه .
ج) سأكون راغباً فى التأقلم مع المكان الجديد إذا أمكن .

٢٥ كم مرة شاركت فى غداء عمل ؟

أ) أبداً .
ب) دائماً .
ج) أحياناً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

من حسن حظك أنك تعمل في الوظيفة التى تحبها وفي المكان المناسب ، فبالنسبة لك لا تمثل أيام السبت أى مشكلة فأنت تتطلع إلى المستقبل وتستمتع بمواجهة التحديات الجديدة لدرجة قد تثير غيرة زملائك ؛ ولأنك سعيد جداً فى حياتك العملية ، فإن ذلك ينعكس على حياتك الشخصية أيضاً مما يساهم فى جعل حياتك أقل توتراً وضغطاً .

وطالما لا توجد هناك حاجة ماسة لتحسين وضعك بسبب النواحى المادية مثلاً ، فلن تكون فى حاجة إلى تغيير حياتك العملية .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

فيما يتعلق بمسألة رضاك عن وظيفتك ، من الممكن أن نقول إنك معتدل ، فأحياناً تستمتع كثيراً بعملك ، ولكن فى أحيان أخرى تصيبك خيبة الأمل أو حتى تكره هذا العمل . وفى النهاية هى مجرد وظيفة ، فلولا احتياجك للمال لكنت فضلت عدم الذهاب إلى العمل منذ البداية . كما أنك تنتظر أيام الإجازات والعطلات الرسمية بفارغ الصبر ، وتتمنى أن تربح جائزة اليانصيب ، ولكنك كثيراً ما تقنع نفسك بأن الأمور قد تكون أسوأ من ذلك فيجب أن تركز على الأوجه التى تفضلها فى عملك والتى تستمتع بالقيام بها ، كما يجب أن تفكر فى كيفية معالجة وتحسين سلبيات هذا العمل . وبالنسبة لمسألة البحث عن وظيفة أخرى أكثر إمتاعاً ، فلا ضرر من ذلك ، لكن يجب ألا تتسرع فى ذلك ، فعليك أن تفكر ملياً قبل أن تخطو أية خطوة ، وتذكر أن عملك الذى لا يرضيك هذا قد يكون أفضل من غيره .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

حاول أن تعمل على تغيير وظيفتك التى تقوم بها لوظيفة أفضل من حيث الصلة برئيسك أو بزملائك فى العمل . وإذا كان هذا الأمر غير ممكن فعليك أن تسعى جاهداً إلى تغيير الوظيفة برمتها سواء فى داخل المؤسسة التى تعمل بها أو حتى تغير مسارك المهنى بالكامل . وفى الوقت الراهن أنت غير راض عن وظيفتك الحالية وقد تتسرب هذه التعاسة إلى حياتك الشخصية وتؤثر فى أصدقائك وأفراد عائلتك . ولكن قد يتطلب التغيير أحياناً قدراً من الشجاعة لتنفيذه والأمر متروك لك .

هل أنت شيطان أم ملاك ؟

١ ما هو رأيك فى المثل القديم الذى يقول: " الأقربون أولى بالمعروف " ؟

أ) أعترض عليه .
ب) نعم ، إذا كانوا محتاجين .
ج) أتفق معه .

٢ هل من الممكن أن تخون شريك حياتك أم تبقى دائماً مخلصاً ؟

أ) أبقى مخلصاً .
ب) لا أعرف .
ج) أخون شريك الحياة .

٣ هل تعيش لتأكل ، أم تأكل لتعيش ؟

أ) آكل لأعيش .
ب) كلاهما .
ج) أعيش لآكل .

٤ هل تفضل مصلحتك على مصلحة الآخرين ؟

أ) لا .
ب) نعم ، لكن قليلاً .
ج) نعم ، أكثر من مرة .

٥ ربح صديق لك جائزة مقدارها ثلاثة ملايين جنيه إسترليني ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تشعر بسعادة خالصة من أجل صديقك .
ب) تسعد لصديقك ولكن تفكر إذا كان من الممكن أن تكون محظوظاً مثله .
ج) تقول : " يا لك من محظوظ ، لماذا لم أربح أنا هذا المبلغ ؟ " .

٦ إذا كنت لا تستطيع أن تتحكم فى غضبك ، فهل تفكر أبداً فى أن تخضع لعلاج للتخلص من هذا الأمر ؟

أ) نعم .
ب) لا ، سأحاول أن أتعامل مع هذا الأمر بنفسى . فبعد أن أدرك أن هناك مشكلة أعتقد أنى قادر على التعامل معها بنفسى .
ج) لا .

٧ أنت شخص أعزب ، ووجدت أن أعز أصدقائك يسعى للارتباط بشخص أنت منجذب إليه جداً . فأى التصرفات التالية يكون رد فعلك تجاه هذا الموقف ؟

أ) أحتفظ بمشاعرى لنفسى طالما استمرت العلاقة بين صديقى والطرف الآخر .
ب) أحتفظ بمشاعرى لنفسى لكن أحاول التحدث مع الطرف الآخر لأرى إذا كان سيبادلنى نفس المشاعر .
ج) كخطوة أولى أتأكد من أن هذا الشخص يدرك مشاعرى وأعطيه فرصة حتى يبادلنى نفس المشاعر .

٨ ما رأيك فى المثل القديم الذى يقول: "حسبك من غنى شِبَعٌ وَرِى ".

أ) أتفق معه ، فأنا آكل بقدر ما يسد رمقى .
ب) أتفق معه ، لكن لا يصح أن تترك بالطبق طعاماً ، فمن الأدب أن نأكل كل ما فيه .
ج) أعترض ، فأعطنى أية وليمة فى أى وقت .

٩ هل تمنيت أبداً أن تمتلك حكمة " سليمان " ؟

أ) بالطبع ، فهذا شىء يستحق أن تطمح إليه .
ب) نعم .
ج) لم أفكر أبداً فى ذلك .

١٠ ما رأيك فيمن يتفاخرون بإنجازاتهم ؟

أ) إنهم يشعرون بعدم الأمان ، ويقلقون من أن يقول عنهم الناس إنهم غير ناجحين .
ب) لا يضايقوننى .
ج) إنهم يضايقوننى .

١١ هل تؤمن بانتصار الخير على الشر ؟

أ) نعم .
ب) لست متأكداً .
ج) ليس فى هذا العصر ، ولا فى مثل هذه الظروف .

١٢ هل تعتبر نفسك دائم التفاؤل ؟

أ) نعم .
ب) لست دائم التفاؤل ، لكنى متفائل إلى حد ما .
ج) لا ، فأنا أعتبر نفسى متشائماً أكثر منى متفائلاً .

١٣ إلى أى مدى تحفز نفسك على القيام بالمهام اليومية العادية ؟

أ) قليلاً ، لكن إذا كان لابد من إنجازها ، فستنجز بشكل أو بآخر .
ب) أحفز نفسى كثيراً جداً .
ج) أحفز نفسى كثيراً جداً ، وإذا كنت أستطيع أن أتجنب القيام بها أو ألغيها تماماً ، فسأقوم بذلك .

١٤ هل تحب أن تواكب الإنجازات الاجتماعية ؟

أ) لا .
ب) لا ، ولا أريد أن أعرفها .
ج) نعم ، إذا أمكن .

١٥ كم مرة تبرعت بالمال كرد فعل للمناشدات التلفزيونية ؟

أ) كثيراً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) أبداً .

١٦ ما مدى قوة إيمانك ؟

أ) قوية جداً .
ب) متوسطة .
ت) ضعيفة .

١٧ هل جربت تعاطى أية مواد مخدرة ؟

أ) أبداً .
ب) مرة واحدة .
ج) أكثر من مرة .

١٨ هل تعتقد أنه يمكن تقبل خريجى السجون المؤهلين الذين ارتكبوا جرائم خطيرة فى المجتمع مرة ثانية ؟

أ) نعم ، فبما أنهم قد أمضوا فترة عقوبتهم فى السجن وأعيد تأهيلهم ـ حيث يعتبر ذلك إنجازاً كبيراً بالنسبة لهم ولمجتمعهم ـ فيجب أن نقبلهم ثانية فى المجتمع بشكل مطلق .
ب) ربما ، لكن فى حالات استثنائية فقط .
ج) هناك مجرمون بأعينهم يجب ألا يقبلهم المجتمع ، ولا أعتقد أنه يمكن إعادة تأهيلهم تماماً .

١٩ أى الأشياء التالية تفضل ؟

أ) الانتصار على الشدائد .
ب) عمل بطولى جداً .
ج) سماع قصة شخص تحول من الفقر إلى الغنى .

٢٠ هل تعتبر السجائر نوعاً من أنواع المخدرات ؟

أ) نعم .
ب) لست متأكداً .
ج) لا .

٢١ هل توافق على السماح بتعاطى المخدرات الخفيفة ؟

أ) لا .
ب) ربما .
ج) نعم .

٢٢ هل تعتقد أن هناك ضرراً من المقامرة ؟

أ) نعم .
ب) فقط عندما تتخذ شكلاً جديداً أكثر من مجرد مرح أو لهو .
ج) لا ، إذا كان الناس يريدون المقامرة فهذا شأنهم الخاص .

٢٣ كم ساعة تشاهد فيها التلفاز فى المتوسط يومياً ، ومشاهدتك تلك تعنى عدم قيامك بأى شىء آخر خلاف المشاهدة ؟

أ) أقل من ساعتين .
ب) من ساعتين إلى أربع ساعات .
ج) أكثر من أربع ساعات .

٢٤ هل تنزعج من الأشخاص الذين يجمعون التبرعات فى الشوارع ؟

أ) لا .
ب) أحياناً .
ج) نعم .

٢٥ هل تضايقك معرفة أنك بينما تعيش عيشة مترفة ، فإن هناك الملايين ممن يموتون جوعاً فى العالم ؟

أ) نعم .
ب) ربما يجب أن يضايقنى هذا الأمر .
ج) لا .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

السبع الموبقات	الفضائل السبع
الكسل	الإحسان
الغضب	الإيمان
الطمع	الصبر
الحسد	الأمل
الشراهة	العدل
الشهوة	الحكمة
الكبر	الاعتدال

تقديرك من ٤٠ إلى ٤٨ درجة

أنت بالتأكيد مثل الملائكة ، حيث تتمتع بقيم أخلاقية عالية جداً ، وربما تعرف مسبقاً أن مشكلتك هى فى كيفية تطبيق هذه القيم والمبادئ التى وضعتها لنفسك . وهذا الأمر يسبب لك أحياناً نوعاً من القلق .
وأهم الأشياء التى يجب أن تضعها فى الحسبان أن كل شخص مختلف عن الآخرين ، ولا يمكن أن يعيش الجميع بأسلوب حياة واحد وبنفسى المبادئ ، ولا يلزم أبداً أن يكون من يخالفك فى الرأى مخطئاً . كما يعتبر التسامح أيضاً من أهم الفضائل مثله في ذلك مثل فلسفة " عش ودع الآخرين يعيشون " .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست ملاكاً ولا شيطاناً ، وتعيش حياتك إلى حد كبير بشكل معتدل حيث تدرك ما هو الخطأ وما هو الصواب . إلا أن ذلك لا يمنعك من السعى إلى المغامرة والمتعة بين الحين والآخر .
ونحب أن نطمئنك أن فى داخل كل منا ملاكاً وشيطاناً ، والحقيقة هى أن هناك من يتصفون بصفات الملائكة أكثر من الصفات الشيطانية والعكس صحيح .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت بلا شك شيطان زالت عنه هالة القداسة ، إذا كنت فى الأصل تملكها .
إلا أن هذا لا يعنى بالضرورة أن تكون إنساناً سيئاً ، على الأقل أنت تتمتع بالصراحة وإلا كنت أجبت عن الأسئلة السابقة بشكل مغاير تماماً وكنت ستحقق ناتجاً يضعك فى المرتبة المتوسطة .

وعلى الرغم من اعتقادك أنك تستغل كل ما فى الحياة من متع إلا أنـه من مصلحتك أن تتحلى بالتواضـع بـين الحـين والآخـر ، وأن تراعـى أن هناك أناساً لا يتمتعـون بـنفس قـدر حظـك ، وهـم أيضـاً فـى حاجـة إلى مساعدتنا .

هل تنظر إلى الجانب المشرق ؟

١ ما هو شعورك حينما تنتهى أيام إجازة ممتعة ؟

أ) أشعر بالضيق وتنتابنى مشاعر الكآبة لأنها انتهت .
ب) أتطلع إلى الإجازة القادمة .
ج) أشعر بالانتعاش وأتطلع إلى العودة إلى المنزل وأزاول مهامى .

٢ جاء عيد ميلادك الأربعون . ما هو شعورك ؟

أ) مضت أجمل سنوات حياتى !
ب) أنا أتقدم فى السن لكن يجب أن أبتهج رغم كل شىء .
ج) إن الحياة تبدأ فى الأربعين .

٣ لقد كانت صحتك جيدة طوال السنوات العشر الماضية ، فما رأيك فى ذلك ؟

أ) لن تدوم الصحة إلى الأبد .
ب) لقد كنت محظوظاً على مدار عشر سنوات ، وآمل أن يحالفنى الحظ فى السنوات العشر القادمة .
ج) سأحاول الحفاظ على صحتى حتى أستطيع أن أكون في صحة جيدة فى المستقبل .

٤ ما هو موقفك حينما تمر بأوقات عصيبة فى حياتك ؟

أ) يبدو أن نصيبى من الأوقات العصيبة كبير جداً .
ب) الحياة غادرة .
ج) أحياناً تكون الحياة غدَّارة لكن الأوقات العصيبة لن تستمر إلى الأبد .

٥ تم الاستغناء عنك باعتبارك من العمالة الزائدة دون سابق إنذار ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تشعر أنها نهاية العالم .
ب) تشعر بالضيق وتتمنى أن تجد وظيفة أخرى بسرعة .
ج) تشعر بالضيق لكن تفكر فى أنه ربما يمثل لك هذا الأمر فرصة أفضل لتحسين وظيفتك .

٦ شاهدت مسابقة مهمة للخيل فما هى توقعاتك عن الحصان الذى تتمنى أن يفوز ؟

أ) سيقع الحصان حتماً عند أول عقبة .
ب) لا تتوقع أن يفوز لكنك تتمنى ذلك .
ج) تثق تماماً بأنه سيفوز حتى قبل أن يبدأ السباق .

٧ ماذا كنت ستتصرف إذا ما رجع بك الزمن إلى الوراء ؟

أ) سأكرر ما فعلته سابقاً .
ب) لا أعرف .
ج) تكون فرصة جيدة جداً لأغير تصرفاتى وأصحح أخطائى .

٨ ما رأيك فى المخاطرة ؟

أ) أنا لا أخاطر إن استطعت تجنب المخاطرة .
ب) أعتقد أنه من الضرورى أن نجازف بين الحين والآخر .
ج) أحب المخاطرة ، فهى تشعرنى بالإثارة .

٩ لماذا تمارس الرياضة ؟

أ) لأملأ وقت فراغى .
ب) أحب المنافسة ومنازلة الأصدقاء .
ج) أمارس الرياضة كى أفوز .

١٠ تم اتخاذ قرار على غير رغبتك ولا تستطيع تغييره ، فبماذا تفكر ؟

أ) ألا أنفذه .
ب) أحاول معرفة وجهة النظر الأخرى .
ج) أفكر أنه ربما يكون القرار الأمثل على المدى البعيد .

١١ وصلت إلى طريق مسدود فى علاقة عاطفية ، ولكنك تريد الاستمرار فى هذه العلاقة على الرغم من ذلك . فما هو شعورك ؟

أ) مُدَمر .
ب) سيتخطى هذه الأزمة يوماً ما ولكن المسألة ستأخذ وقتاً .
ج) تحاول أن تلقى هذا الأمر وراء ظهرك سريعاً وتستكمل حياتك بشكل طبيعى .

١٢ ما هو سلوكك تجاه التغيير ؟

أ) لا يحدث أبداً التغيير للأفضل .
ب) إن التغيير مثله مثل الموت أو الضرائب فهو مُحتَّم .
ج) يعتبر تحدياً كبيراً .

١٣ علمت بأن نيزكاً عملاقاً سيرتطم بكوكب الأرض خلال عشر دقائق ، وهناك فرصة ضئيلة جداً لأن ينجو أى شخص . فما هو رد فعلك ؟

أ) حتماً سأموت يوماً ما ، فقد يكون قد حان أجلى الآن .
ب) أبحث عن أكثر شخص أحبه لأودعه .
ج) سأفعل أى شىء لأنجو بحياتى ، فبالتأكيد شخص واحد على الأقل قد ينجو ، ولماذا لا يكون هذا الشخص هو أنا ؟!

١٤ واجهت أحد المنعطفات الحياتية الصعبة ولا تدرى أى الطرق تختار ، فبماذا تفكر ؟

أ) مهما أفعل سأكون مخطئاً .
ب) أتمنى أن أرجع إلى الوراء بدلاً من الخوض فى شىء لا أعلمه .
ج) إن القدر هو الذى سيحدد مصيرى ، فأى طريق سأسلكه سيكون أفضل طريق .

١٥ تمر بمرحلة صعبة جداً فى حياتك الزوجية . فما شعورك ؟

أ) يبدو أنها ستكون نهاية هذا الزواج .
ب) أن الأشياء بدأت تتحول من سيئ إلى أسوأ .
ج) سوف نحاول إصلاح الأمور .

١٦ وجدت أن آراءك ووجهات نظرك تختلف تماماً عن آراء ووجهات نظر شريك حياتك فما هو شعورك ؟

أ) تشعر بأن الفجوة تتسع بينكما .
ب) ستقبل حتمية هذا الأمر لكن تتمنى لو أمكنكما الاتفاق على كل شيء ، مثلما كنتما كذلك من قبل .
ج) تسعد بهذا الأمر لأنك تؤمن بأن الاختلاف فى الآراء ووجهات النظر من سمات البشر جميعاً .

١٧ ماذا تشعر حينما يأتى الخريف ؟

أ) تكون مُحبطاً بعض الشيء ؛ لأن الشتاء على الأبواب .
ب) لا أشعر بمشاعر محددة ، فهو مجرد فصل من فصول السنة .
ج) إنه فصل جميل من فصول السنة .

١٨ بماذا تفكر حينما تشعر بألم أو وجع غريب ؟

أ) أشك فى كونها أعراضاً لشيء خطير .
ب) أتمنى أن تختفى بسرعة ، ولكن إذا لم تختف فإننى أفكر في الذهاب إلى الطبيب حتى أطمئن على نفسى .
ج) لا أفكر كثيراً فيها . فالآلام والأوجاع الخفيفة كثيراً ما تؤلمك ثم تزول .

١٩ ما هو رد فعلك حينما يتحدث شخص ما عن الماضى الجميل ؟

أ) أوافق ، فكل شىء كان جميلاً فى الماضى .
ب) الأوقات الجميلة التى مرت ستتكرر ثانية فى المستقبل .
ج) عموماً ، تتحسن الأشياء بمرور الوقت ، فلدينا الكثير من المفاجآت السارة التى تستحق الانتظار .

٢٠ هل تؤمن بالحظ ؟

أ) كثيراً .
ب) بعض الناس أوفر حظاً من غيرهم .
ج) إن الإنسان الذى يصنع حظه إلى حد كبير .

٢١ تخيل نفسك فى موقف تكون فيه حياتك مهددة مثل الشخصيات المحتجزة فى آخر دور فى فيلم : " The Towering InFerno " فما هى أفكارك ؟

أ) لقد حانت اللحظة ، سوف أموت .
ب) كيف وصلت إلى هذا الموقف ، إن الأمر أشبه بكابوس .
ج) حينما أخرج من هذا المأزق سأقيم احتفالاً .

٢٢ خرجت للتو من أكثر مواقف الحياة مرارة وتخييباً للأمل . فما هو رد فعلك ؟

أ) هذا ما يحدث لى دائماً .
ب) تشعر كأنك تلقيت لكمة في بطنك .
ج) إن الحياة عبارة عن مكسب وخسارة .

٢٣ خرجت لتناول الطعام مع أصدقائك ، ولكن انقلب الحال إلى كارثة ، حيث انتظرت تقديم الطعام لمدة ساعتين ، ثم جاء نيئاً وبارداً . فما هو رد فعلك ؟

أ) كلما خرجت للاستمتاع لبعض الوقت يحدث شيء سيىء .
ب) تصل أنت وأصدقاؤك إلى الاستنتاج بأنه لا يمكن فعل أى شىء بهذا الخصوص ، فالخدمة السيئة هى سمة العصر .
ج) تسخرون جميعاً من هذا الموقف ، لكن تشتكون لمدير المطعم ، وتأملون أن تتم دعوتكم مرة ثانية مجاناً لتعويضكم عما حدث .

٢٤ هبط عليك من السماء خمسة آلاف جنيه استرلينى ، فما هو رد فعلك ؟

أ) لن تفعل لى خمسة آلاف جنيه إسترلينى أى شىء هذه الأيام .
ب) سوف أدلل نفسى وأعيش فى ترف قليلاً . فهذا ما لم أكن أقدر على فعله من قبل .
ج) إن سبعة هو رقم حظى ، فبما أن الخمسة أتت فباقى اثنان ليكتمل الحظ .

٢٥ فقدت السيطرة على سيارتك ، فانتهى بك الحال إلى الانقلاب رأساً على عقب فى حفرة ، ولكنك خرجت منها سالماً ولم تصب بأذى ، فما هو رد فعلك الفورى ؟

أ) يا إلهى ! " لقد دُمرت سيارتى تماماً " .
ب) يا لسوء الحظ ! سأخوض مشاحنات مع شركة التأمين وإلى متى سأظل بدون سيارة ؟ .
ج) أنا محظوظ لأنى نجوت من هذا الحادث .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

يا لها من طريقة رائعة تلك التى تنظر بها إلى الحياة ! فأنت لست من الأشخاص الذين لا ينامون الليل ؛ لأنهم يفكرون فى أشياء قد لا تحدث من الأصل . أنت متفائل إلى أبعد حد ، وتنظر دائماً إلى الجانب المشرق مهما حدث ، وطالما أنك لا تنزع إلى مواجهة مشكلات الحياة بسذاجة ، إذن فالجميع سيحسدونك على سلوكك المتفائل وبالك الخالى من الهموم . وفى نفس الوقت أنت تعلم كيف تستمتع بحياتك طالما أنت مستعد لتقبل الضراء كما تتقبل السرَّاء .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

أنت واقعى مثلك في ذلك مثل أغلب البشر ، فأنت تدرك أن الحياة فيها ما يُضحك وما يبكى ، وأهم شىء هو كيفية التصدى لهذه المواقف . وبما أنك لا تعتبر نفسك متشائماً فربما تتعلم قليلاً من مفرطى التفاؤل وحاول ألا تقلق كثيراً . وتذكر أنه ليس كل ما يخشاه المرء فى الحياة يتحقق بأى حال. فلماذا تقلق عن أشياء قد لا تحدث من الأصل؟

تقديرك أقل من ٢٠ درجة

أنت متشائم بالفطرة ، وعلى الرغم من أن هذا الشيء لا يؤثر في سلوكك الخارجي ، فبإمكانك أن تنجح في حياتك وتكوّن صداقات كثيرة ، ولكن تشاؤمك هذا يعني أنك قد تعاني كثيراً من اضطراب داخلي ، فأنت دائم الشكوى من الشكوك والمخاوف التي تساورك تجاه كل شيء تقريباً ، والأمر الذي يجب أن تحاول تجنبه هو أن تخلق جبلاً من لا شيء . حاول أن تبعد الأفكار السلبية عن ذهنك تماماً وحاول أن تفكر بإيجابية في الحياة . فهناك الكثيرون الذين يعانون أكثر منك . فإذا استطعت القيام بذلك ـ مع العلم بأنه سيحتاج إلى جهد كبير من جانبك ـ فستبدأ في التحسن صحياً وستتغير نظرتك إلى الحياة عامة .

ما مدى عدوانيتك ؟

تعتبر العدوانية بشكل عام صورة للسلوك الحيواني ، ويتخذ هذا السلوك شكل صراع بين أفراد الفصائل المختلفة من أجل الحصول على الغذاء أو الدفاع عن النفس ، أو قد يكون هذا الصراع ناشئاً بين أفراد نفس النوع وأوضح مثال على ذلك التناطح بين الكباش .

وعلى المستوى الإنساني ،يعتبر مصطلح العدوانية مصطلحاً عاماً ويستخدم لوصف العديد من أوجه السلوك الإنساني التي تتضمن الاعتداء الجسدي أو اعتداء الأشخاص على بعضهم البعض ،ويعد هذا السلوك نتاجاً لعوامل مختلفة من بينها الخوف أو الإحباط ،أو الرغبة في إثارة مشاعر الخوف ، أو الهلع عند الآخرين ، أو كوسيلة لفرض الأفكار أو وجهات النظر على الآخرين .

وتعتبر الخبرات المكتسبة عند الإنسان وسيلة مهمة لتحديد مستوى السلوك العدواني ، وبشكل عام فإن تبادل الإهانات أو استخدام الأسلحة أمور اكتسبها الإنسان من مصادر متعددة .

ومن الوسائل التي تدعم السلوك العدواني عند الأطفال،قيام الآباء بمكافأتهم سواء بإعطائهم الألعاب أو الحلوى أو بالاهتمام بهم بعد إتيانهم لسلوك عدواني ، كما يتعلم الأطفال أيضاً السلوك العدواني من خلال ملاحظتهم للآخرين ، أو بتقليد شخصية محبوبة لديهم ، وربما يكون نتاجاً لتأثرهم بوسائل الإعلام .

هذا ويعمد معظم الناس إلى استخدام نوع من السلوكيات العدوانية الناتجة عن مشاعر الإحباط و خيبة الأمل إزاء تحقيق الأهداف المنشودة .

وأبلغ تعبير على هذه السلوكيات يكمن فى الرغبة فى السيطرة والهيمنة والتحكم فى الآخرين .

١ ترغب بشدة في الحصول على شيء ما ، فأى التصرفات التالية يمثل ما تفكر فيه ؟

أ) أتمنى أن أحصل عليه ، لكن لا أبنى آمالى كلها على هذا الشىء .
ب) أحاول جدياً الحصول على ما أريد .
ج) لن أرتاح حتى أحصل على ما أريد .

٢ هل صرخت من قبل في شخص ما وأنت تحدثه فى الهاتف ؛ لأنه لم يكن متعاوناً كما يجب أو قام بإعاقتك ؟

أ) لا ، فالصراخ فى الناس ليس من طباعى .
ب) لم أصرخ ، لكن فى بعض الأحيان كنت أرفع صوتى وأتكلم بلهجة شديدة تنم عن الغضب ونفاد الصبر .
ج) نعم .

٣ هل تعتقد أن الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع ؟

أ) ليس تماماً .
ب) ربما فى بعض المواقف .
ج) نعم .

٤ كم عدد المرت التى تخرج فيها عن شعورك ؟

أ) أقل من ثلاث مرات فى السنة .
ب) ما بين ثلاث إلى ست مرات فى السنة .
ج) أكثر من ست مرات فى السنة .

٥ شعرت بالانزعاج عندما علمت أنه سوف يتم تنفيذ مشروع بنائى عملاق فى منطقة كثيفة الأشجار وراء منزلك مما سيعنى تدمير حوالى خمسين شجرة يافعة ، وبما أنك معارض تماماً لهذا المخطط ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك :

أ) غالباً لن تفعل شيئاً سوى أن تشتكى لأصدقائك ، أو لجيرانك ، أو لأفراد أسرتك بشكل ودى ؛ لأن ما تقرر عمله سينفذ بأية حال من الأحوال .
ب) تكتب شكوى رسمية وتتوجه بها إلى قسم التخطيط فى المجلس المحلى الذى تتبعه .
ج) تقوم أنت وجيرانك بتنظيم مسيرة للاعتراض على هذا المخطط .

٦ إلى أى مدى تحلل أو تتساءل عن تصرفاتك الشخصية أو ردود أفعالك تجاه مواقف معينة ؟

أ) عادة .
ب) أحياناً .
ج) نادراً .

٧ فى أثناء قيادتك سيارتك كاد سائق آخر أن يصطدم بك ، فهل :

أ) تهز كتفيك استهجاناً وتحمد الله على سلامتك من الحادث ؟
ب) تشيح وتغمغم في شكوى بينك وبين نفسك أو لمن يجلس بجوارك حول تصرف السائق المتهور ؟
ج) تشيح غاضباً للسائق الآخر ، وربما تقذفه ببعض من العبارات المنتقاة !

٨ هل تعتقد أن السلوك العدوانى ضرورى بوصفه وسيلة للوصول إلى غاية ؟

أ) على الإطلاق ، لكن إذا كان الأمر كذلك فلن يكون هذا أسلوبى .
ب) فى بعض الأحيان قد يكون ضرورياً .
ج) نعم .

٩ إلى أى مدى تستخدم كلمات السباب ؟

أ) أبداً أو نادراً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) كثيراً جداً .

١٠ هل لجأت أبداً إلى العنف ؟

أ) لا ، ولا أجد أى داع لاستخدامه .
ب) لا ، لكن لا أستبعد احتمال قيامى بذلك فى ظروف استثنائية جداً .
ج) نعم .

١١ ما هو رأيك فى العبارة التى تقول : " إن الحروب تبدأ حينما ينتصر الشر على الخير " ؟

أ) أتفق معها .
ب) لست متأكداً .
ج) لا أتفق معها بالضرورة .

١٢ آذاك أحدهم ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

أ) لا تفعل شيئاً ولكنك لا تثق فى هذا الشخص ثانية فى المستقبل .
ب) تتكلم معه بهدوء على انفراد وتسأله لماذا قام بذلك الفعل ؟
ج) لا تهدأ حتى تنتقم منه .

١٣ هل أنت عديم الرحمة ؟

أ) لا .
ب) ربما .
ج) نعم .

١٤ هل نفَّست عن غضبك من قبل فى بائع سلبى لا يؤدى وظيفته ؟

أ) لا ، فهذا الأسلوب لن يوصلك إلى مبتغاك .
ب) نادراً ما أقوم بذلك .
ج) نعم أكثر من مرة .

١٥ لثالث خميس على التوالى قام جيرانك الجدد الملاصقون لبيتك بإقامة حفل ليلى مزعج استمر طوال الليل ، فأى من الآتى سيمثل رد فعلك ؟

أ) تتحدث معهم فى الأسبوع التالى لتطلب منهم إذا كان ممكناً أن يخفضوا من صوت هذه الضوضاء فى المستقبل ؛ لأنك تعجز عن النوم .
ب) تتقدم ببلاغ للشرطة لإجبارهم على خفض مستوى الصوت .
ج) تقرع على الحائط المشترك بينكما عندما تكثر الضوضاء .

١٦ هل غضبت فى يوم ما إلى درجة استعدادك للكم شخص ما ؟

أ) لا .
ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامى بذلك فى ظروف معينة فى المستقبل .
ج) نعم .

١٧ سيتم عرض ثلاثة أفلام وثائقية فى التلفاز فى وقت واحد ، فأيها تختار ؟

أ) الحياة البرية فى " ألاسكا " .
ب) الصعود إلى القمة .
ج) قنبلة " هيروشيما " ، و " ناجازاكى " .

١٨ إلى أى مدى تستخدم العبارات الخارجة ؟

أ) أبداً .
ب) نادراً .
ج) كثيراً .

١٩ ما رأيك فيمن يضربون بيدهم على المنضدة فى الاجتماعات ؟

أ) هذا التصرف يبدو طفولياً .
ب) فى كل الأحيان تقريباً لن يكون ذلك مؤثراً ولن يساعدهم على تحقيق ما يريدون .
ج) أحياناً مثل هذه الأفعال تكون لازمة حتى توصل وجهة نظرك وتقنع بها الآخرين .

٢٠ أى الرياضات التالية تحب مشاهدتها على شاشة التلفاز ؟

أ) البولينج .
ب) البلياردو .
ج) الملاكمة .

٢١ أى أنواع الكوميديا التالية تفضل ؟

أ) كوميديا الموقف .
ب) الهزلية .
ج) الساخرة .

٢٢ وضعت بضع عملات فى ماكينة موقف السيارات للحصول على تذكرة لكنك لم تحصل على أى شىء ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

أ) تضغط على بعض الأزرار ثم تضع المزيد من العملات فى الماكينة لترى هل يفلح الأمر هذه المرة .
ب) تحاول إيجاد الشخص المسئول حتى يشرح لك ماذا حدث .
ج) تركل الماكينة بعنف .

٢٣ هل تتقبل الهزيمة بصدر رحب ؟

أ) أتقبلها .
ب) لا يوجد شيء اسمه تقبل الهزيمة ، هناك فقط اختلاف فى ردود أفعال الناس .
ج) لا أتقبلها .

٢٤ هل لجأت إلى الغش لتربح شيئاً ما ؟

أ) لا .
ب) ربما أكون قد طوَّعت القواعد قليلاً .
ج) نعم .

٢٥ أى هذه الآراء يوجز شعورك تجاه مشاهد العنف فى الأفلام ؟

أ) من المستحسن ، بل من الأفضل أن يتم الإشارة إلى مشاهد العنف بدلاً من تمثيلها صراحة وبالتفصيل .
ب) لا أحب مثل هذه المشاهد ، ولكنها موجودة في الواقع ، وبالتالى يجب عرضها ، فعلى كل حال الفن مرآة الحياة والحياة مرآة الفن .
ج) لماذا لا نعرض أشياء تحدث فعلاً فى الواقع ؟ فعلى كل حال من الممكن أن تكون هذه المشاهد مثيرة للمشاهدين .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك تتصف بالسلبية . وبينما يعنى ذلك أنك لا تحب مضايقة أى شخص فربما تحظى بالعديد من الصداقات ، إلا أن ذلك قد يعنى أيضاً أنك عُرضة للخداع وفى أحيان كثيرة تكون عرضة للابتزاز . وقد يكون من الضرورى أن تحاول أن تكون أشد صرامة من ذلك قليلاً لكن فى نفس الوقت تحافظ على طبيعتك الساحرة والهادئة إذا كنت تريد تحقيق الكثير من طموحاتك وأحلامك .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

على الرغم من سلبية شخصيتك ، إلا أنك قادر على إظهار درجة معينة من العدوانية المدروسة فى الوقت الملائم إذا تطلب الأمر ذلك .
وبينما تدرك تماماً ما تريد فى الحياة ، فإنك تمتلك المزاج المناسب الذى يؤهلك لتحقيق غايتك دون الحاجة إلى تخطى الآخرين للوصول إلى ذلك .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

قد تهيمن عليك طبيعتك العدوانية فى بعض الأحيان .

لذا ، فعليك أن تسعى إلى دراسة تصرفاتك وسلوكياتك وردود أفعالك تجاه مواقف معينة واسأل نفسك إذا كانت هناك وسيلة أخرى تحقق بها رغباتك كاستخدام الدبلوماسية على سبيل المثال بدلاً من إعطاء الأوامر .

وهناك أشياء من الممكن أن تساعدك كثيراً إذا كرست مثلاً جزءاً كبيراً من وقتك فى أى صورة من صور الإبداع أو الوسائل الترفيهية مثل مزاولة هواية : كالرسم، أو الكتابة ، أو تنسيق الحدائق التى ستساعدك فى الاستشفاء من طبيعتك العدوانية .

هل أنت إنسان ليلى ؟

١ ما الوقت الذى تعتاد الاستيقاظ فيه صباح يوم إجازتك ؟

أ) قبل الثامنة صباحاً .
ب) ما بين الثامنة والتاسعة والنصف صباحاً .
ج) بعد التاسعة والنصف صباحاً .

٢ ما هو أفضل وقت فى أى مدينة كبيرة ؟

أ) فى الصباح الباكر ، عندما تبدأ الشمس فى الشروق ولا يسير فى الشارع سوى عدد محدود من الناس .
ب) فى وسط النهار عندما تعج بحركة المشترين .
ج) فى الليل .

٣ ماذا تحب أن تشاهد فى التلفاز ؟

أ) مسلسل صباحى .
ب) نشرة أخبار المساء .
ج) فيلم فى منتصف الليل .

٤ ستخرج مع مجموعة من الأصدقاء لتناول وجبة مساء ، فأى الأوقات تفضل الحجز فيها ؟

أ) قبل الثامنة مساء .
ب) ما بين الثامنة والتاسعة مساء .
ج) بعد التاسعة مساء .

٥ شعرت بالأرق فى الساعة الثالثة صباحاً ولم تستطع النوم ، فماذا تفعل ؟

أ) أمكث فى الفراش لعلى أستطيع النوم .
ب) أبدأ فى العد أو التفكير فى شيء ما حتى يغلبنى النعاس .
ج) أنهض من الفراش وأقرأ أى كتاب أو أشاهد التلفاز .

٦ ما هو وقت نومك المعتاد ؟

أ) قبل الحادية عشر مساء .
ب) قبل منتصف الليل .
ج) بعد منتصف الليل .

٧ متى تشعر أنك فى أوج نشاطك وإبداعك ؟

أ) عندما تستيقظ مبكراً بعد أن تكون قد نلت قسطاً وافراً من الراحة طوال الليل .
ب) ما بين العاشرة صباحاً والثانية مساء .
ج) فى وقت متأخر ليلاً .

٨ إذا أمضيت عطلتك فى مدينة " نيويورك " فأى الأماكن سيترك لديك انطباعاً وذكريات لا تنسى ؟

أ) رحلة بالقارب حول تمثال الحرية .
ب) التسوق فى المتاجر الشهيرة .
ج) مشاهدة عرض مسرحى فى " برودواى " .

٩ إذا دعيت إلى قضاء أمسية ولك مطلق الحرية في اختيار مكانها ، فأى الأماكن التالية تختار ؟

أ) مشاهدة نهائى كرة قدم فى مقصورة لكبار الزوار .
ب) تناول الطعام ثم مشاهدة عرض مسرحى .
ج) تناول الطعام متأخراً ثم السهر طوال الليل فى ملهى ليلى .

١٠ ما عدد الساعات التى تحتاجها للنوم كل ليلة ؟

أ) أربع ساعات متواصلة تفى بالغرض .
ب) ما بين أربع ساعات إلى سبع ساعات .
ج) أكثر من سبع ساعات .

١١ هل تسهر طوال الليل عندما تريد إنهاء بعض الأعمال المتراكمة ؟

أ) أبداً .
ب) نادراً جداً .
ج) أحياناً .

١٢ إلى أى مدى تشعر بالنعاس نهاراً وباليقظة ليلاً ؟

أ) نادراً جداً .
ب) أحياناً .
ج) كثيراً .

١٣ أى هذه المواقف أكثر شاعرية ؟

أ) رحلة بالقرب من بحيرة بعد ظهر يوم صيفى حار .
ب) الذهاب إلى السينما .
ج) التنزه على شاطىء البحر فى منتصف الليل على ضوء القمر في ليلة صيفية رائعة .

١٤ ماذا تأكل على الإفطار فى أحد الفنادق فى يوم إجازتك ؟

أ) إفطار إنجليزى كامل فى غرفة الطعام .
ب) إفطار " كونتيننتال " (يتألف من زبد ومربى وشاى) فى غرفتك .
ج) عادة يفوتك الإفطار ، لأنك تكون نائماً نتيجة لسهرك الليلة السابقة .

١٥ ماذا تفعل عشية الخميس بعد إنهاء عملك الأسبوعى ؟

أ) أقضى المساء فى المنزل لأستريح من عناء الأسبوع .
ب) أذهب إلى مقهى أو نادٍ حتى موعد إغلاقه .
ج) أتريض حتى الساعات الأولى من الصباح.

١٦ عرض عليك شريك حياتك أن يشترى لك ملابس بمناسبة عيد ميلادك ، فأى نوع تختار ؟

أ) ملابس جديدة تلائم العمل .
ب) ملابس رياضية .
ج) ملابس للسهرة .

١٧ فى أى الأوقات تحب أن تطيل الحوارات الهاتفية مع أصدقائك ؟

أ) فى أثناء النهار .
ب) بعد السادسة مساءً .
ج) فى وقت متأخر جداً عندما أرتاح وأفرغ من أداء مهامى .

١٨ هل تحب القيادة أثناء الليل ؟

أ) ليس تحديداً .
ب) لا فارق لدىّ بين القيادة نهاراً أو ليلاً .
ج) نعم .

١٩ أى هذه الأصوات تفضل ؟

أ) صوت الطيور .
ب) الأغانى الوطنية التى تذاع صباحاً .
ج) الموسيقى الخفيفة بالراديو .

٢٠ ما هو لونك المفضل ؟

أ) الوردى .
ب) الأصفر .
ج) الأزرق .

٢١ لو كنت ستستطيع أن تعيش بأسلوب حياة شخص آخر ، فأية شخصية تفضل ؟

أ) رياضى .
ب) ممثل .
ج) مطرب .

٢٢ أى الأطعمة التالية تفضل ؟

أ) البيض والجبن .
ب) اللحم المشوى .
ج) المحار .

٢٣ هل تنام وأنت جالس ليلاً ؟

أ) نادراً .
ب) أحياناً .
ج) عادة .

٢٤ متى تخلد إلى النوم ؟

أ) قبل أن ينام أفراد أسرتى .
ب) فى نفس ميعاد نومهم .
ج) بعد أن ينام الجميع .

٢٥ إذا أتيحت لك الفرصة للقيام ببعض التجديدات فى منزلك ، فأى الأشياء التالية ستختار ؟

أ) أثاث جديد للحديقة .
ب) أثاث جديد لغرفة الطعام .
ج) ملحقات جديدة للإضاءة .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت بالتأكيد شخص ليلى تحب السهر كثيراً . وربما تكون فى حالة كسل شديدة عندما يكون الجميع فى أوج نشاطهم وحيويتهم ، وتكون فى قمة نشاطك حينما يستعد الناس للخلود إلى النوم والراحة . ويمثل لك صوت المنبه ـ صباحاً ـ كابوساً مزعجاً ، ولا تستطيع أن تصدق أن النهار قد حل بالفعل ، حيث تتمنى لو كنت فى يوم إجازتك لتستريح قليلاً . لكن عليك أن تتذكر مساوئ السهر العديدة .

فلِمَ لا تحاول ولو لفترة يسيرة أن تستيقظ مبكراً وتنام مبكراً ، وعلى الرغم من أن ذلك الأمر صعب فى البداية ، ولكن حاول أن تغفو قليلاً وسط النهار حيث ستساعدك هذه القيلولة على ضبط هذه المسألة .

تقديرك من ١٦ إلى ٤٣ درجة

على الرغم من أنك أحياناً تنام مبكراً ، إلا أنك تعتبر محباً للسهر والليل ، وأنت تعتبر في مرتبة متوسطة لأنك لا تفعل أى شيء بإفراط . وتحتاج ما بين ست إلى ثمانى ساعات من النوم المتواصل حتى تكون فى كامل نشاطك . ولا تنتابك حالات أرق أو قلق فى أثناء فترة نومك .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

إذا لم تحظ بقسط وافر من النوم ليلاً فإنك لن تستطيع القيام بأى شيء طوال النهار الذى يعتبر أهم جزء من أوقات اليوم بالنسبة لك ، حيث إنك تكرس فيه طاقتك للقيام بأعمالك أو لقضائه مع أفراد أسرتك أو بالأحرى لإنجاز الأشياء التى تعنى لك الكثير فى الحياة . كما أنك تحب أوقات الصباح الباكر خاصة فى فصلى الربيع أو الصيف . حينما تغرد العصافير وتشرق الشمس ويملأ نورها الدنيا . وربما تكون شخصاً مهووساً باللياقة البدنية حيث تمارس نوعاً من أنواع الرياضة أو التمارين الرياضية ثم تغتسل وتذهب فى منتهى النشاط إلى العمل . وقد يكون المثل الذى يقول : " باكر تسعد " قد كتب خصيصاً من أجلك .

هل أنت خجول ؟

اختر واحداً من الاختيارات التالية مما ينطبق عليك تماماً :

١ متى تشعر بالراحة النفسية ؟

أ) في شركتك الخاصة .
ب) مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك .
ج) في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير .

٢ عندما تلتقي جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في حفل اجتماعي رسمي ، فكيف تتصرف في الغالب ؟

أ) تستمع إلى أحاديث الآخرين .
ب) تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر .
ج) غالباً ما تملك زمام المناقشة .

٣ عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي ، أي الطرق التالية ترتاح لها ؟

أ) كتابة خطاب .
ب) التحدث عبر الهاتف .
ج) وجهاً لوجه .

٤ عندما تكون فى حافلة أو قطار ، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب ؟

أ) أبداً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) غالباً ما أبدأ أنا هذه المحادثة .

٥ إذا كنت سائراً فى الطريق واقترب شخص ما نحوك تشك في معرفتك له ، كيف ستتصرف ؟

أ) تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدأ هو بالحديث .
ب) تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا .
ج) تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالاً للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا .

٦ هل يمكنك المشاركة فى مسابقة غنائية (كاريوكى) ؟

أ) لابد أنك تمزح .
ب) ربما .
ج) لن تستطيع منعى من ذلك .

٧ هل أنت معتاد إلقاء النكات وسط جمع من الناس ؟

أ) أبداً .
ب) أحياناً .
ج) عادة .

٨ كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات ؟

أ) نادراً جداً .
ب) أحياناً .
ج) كثيراً .

٩ هل تتجاذب أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر ؟

أ) أبداً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) عادة .

١٠ هل يمكنك المشاركة فى عرض مسرحى للهواة ؟

أ) مستحيل .
ب) ممكن إذا ضُغط على .
ج) نعم ، سأحب ذلك .

١١ عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة ، فماذا يكون شعورك ؟

أ) مرتبك ومتوتر .
ب) مرتاح ومتشوق لمعرفته .
ج) لا تستطيع الانتظار لتعرفه بكل شىء عن نفسك .

١٢ فى نهاية حفل عشاء وعندما تودع ضيفك ماذا تفعل ؟

أ) تصافحه فقط .
ب) تصافحه وتربت على كتفه .
ج) تصافحه وتقبله .

١٣ عندما تتحدث مع شخص ما ، ما الذى تفضل فعله ؟

أ) تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخراً .
ب) تتحدثان معاً عما كان يفعله كلاكما .
ج) تخبره بما كنت تفعله أنت .

١٤ ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم ؟

أ) تنطوى على نفسك وتتحاشى الآخرين .
ب) لا تقول الكثير ، لكن تنظر جيداً فى وجه الآخرين .
ج) تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم .

١٥ في عشاء عمل ، وأنت جالس على مائدة بها عشرون شخصاً ، فإلى أى مدى ستتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين ؟

أ) سأتحدث قليلاً جداً ، لكن أستمع إلى باقى الأفراد وأتناول وجبتى .
ب) أتحدث فى الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبى .
ج) أحاول أن أفهم المناقشة العامة التى تدور بين جميع الأفراد الجالسين على الطاولة .

١٦ أنت تسير وسط المدينة ووجدت محطة تلفزيونية تجرى حوارات عشوائية مع الجمهور فى موضوع معين . كيف ستتصرف ؟

أ) تسير فى الاتجاه المعاكس أو تعبر الشارع وتسير على الجانب الآخر لتتجنبهم .
ب) تقول بعض الكلمات للكاميرا إذا اقتربت منك .
ج) تذهب خصيصاً ناحيتهم حتى يتحاوروا معك .

١٧ ما هو رد فعلك إذا دخل رئيس مجلس إدارة الشركة التى تعمل بها حجرتك ؟

أ) تخفض رأسك وتتمنى لو أن الرئيس لا يلحظك .
ب) تكمل عملك بشكل عادى وتتحدث إذا لزم الأمر .
ج) تحرص على التحدث معه .

١٨ ستحضر حفلاً رسمياً كبيراً سيحضره أيضاً أشخاص مهمون جداً ، فماذا سترتدى ؟

أ) سأرتدى ما كنت سأرتديه فى أى حفل رسمى .
ب) ربما أقوم بشراء شىء جديد لهذه المناسبة .
ج) سأحرص على ارتداء شىء يجعلنى أبدو مميزاً وسط الحشد .

١٩ إلى أى مدى تسعى إلى الترقية فى عملك ؟

أ) أبداً .
ب) أحياناً .
ج) عادة .

٢٠ ما هو شعورك إذا طُلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس ؟

أ) سأكون مرعوباً بمجرد التفكير فى الأمر .
ب) سأحاول أن أستعد وأجعلها خطبة جيدة على الرغم من أننى أسعى للقيام بذلك .
ج) سأكون سعيداً ومتحمساً لهذا الأمر .

٢١ كم مرة أخذت حماماً شمسياً فى حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك ؟

أ) أبداً .
ب) بين الحين والآخر .
ج) كثيراً .

٢٢ حضرت حفلاً فى نادٍ وطلب المطرب متطوعاً كى يصعد إلى المسرح ويساعده فى سحب رقم الفائز . فكيف ستتصرف ؟

أ) لن أتطوع أبداً .
ب) ربما أتطوع .
ج) سأصعد على المسرح بسرعة البرق .

٢٣ عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما ، كيف تتصرف ؟

أ) تكتمه بداخلك .
ب) تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة .
ج) تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس .

٢٤ إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلقون نكاتاً تخدش الحياء ، كيف سيكون رد فعلك ؟

أ) سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون .
ب) لن أتجاوب معهم لكن لن أشعر بالإحراج .
ج) سأرد عليهم النكتة بمثلها .

٢٥ إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك فى العمل ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

أ) لا تهتم ، وتنفض يدك من الموضوع .
ب) ربما تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمراً مناسباً فى هذا الموقف .
ج) تسرع دائماً فى التدخل فى المناقشة ، أو تحاول تهدئة الأمور .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

بالتأكيد أنت لست شخصاً خجولاً بالمرة ، بل إنك فى الواقع مفعم بالثقة فى النفس ، وعلى الرغم من أن هذا ليس أمراً سيئاً ، إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر فى جميع الأحيان بألا تكون انبساطياً أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تقحم نفسك في شئونهم ، أو يظنون أنك متغطرس ومتعجرف .

وعليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحة جداً تلك يجب أن توازنها بشيء من التواضع والحساسية تجاه الآخرين .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست خجولاً على الرغم من أنك تظن ذلك أحياناً ، لكن فى نفس الوقت أنت لا تتعدى حدود التصرفات التى اتفق الناس على أنها لائقة أو معقولة . وإذا كنت تشعر بأنك خجول بعض الشىء ومتردد فى أوقات تود أن تكون فيها متسرعاً ، فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفى بتصرفات الانبساطيين والتى لا تسلكها أنت . لكن تذكر أن هؤلاء الانبساطيين هم أقلية ، وأنه بالتصرفات المتحفظة فى الأوقات المناسبة قد يعتبرك الآخرون شخصية جذابة يسعون إلى التقرب إليها والتحدث معها .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت من يُطلق عليه الكثيرون لقب الخجول ، ولكن الكثير من الناس يشتركون معك فى هذه الصفة ، لذا فلن يجعلك هذا الأمر أسوأ من الشخص الانبساطى جداً . يكون كثير من الناس شديدى التواضع والخجل ، ولكن فى نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات فى مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاصة ويكتسبوا ثقة زائدة فى نفسهم لتفعيل إمكاناتهم . وتذكر أن الكثير من الناس ممن يبدون انبساطيين وصاخبين هم فى الواقع خجولون داخلياً ، وتنقصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الانبساطية الظاهرة تلك تعتبر مجرد وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية فى بعض الأحيان .

هل أنت واسع الخيال ؟

١ أى أنواع الكتب التالية المفضل لديك ؟

أ) سلسة أهم المخترعين .
ب) دوائر المعارف .
ج) السير الذاتية .

٢ أى الأماكن التالية تفضل قضاء يوم إجازة فيها ؟

أ) مدينة ملاهى .
ب) شقة فى أرقى مكان .
ج) كوخ على البحر .

٣ هل تقوم برسم رسومات أو خطوط وأنت نصف واعٍ ؟

أ) كثيراً .
ب) أحياناً .
ج) نادراً .

٤ ما هى مواصفات الحديقة المثالية بالنسبة لك ؟

أ) أن يكون جمالها طبيعياً ، وبها الكثير من الزهور البرية ويجرى فيها جدول صغير ، وتكثر بها الأشجار .
ب) تكون منسقة ومنظمة بأشكال هندسية وتحتوى على أحواض زهور تقليدية .
ج) هى مكان للاسترخاء فى المقام الأول ويجب أن تحتوى على مساحة خضراء واسعة وتكون مطوقة بسياج لتوفير الخصوصية .

٥ تريد أن تقيم حفلاً كبيراً لأصدقائك وعائلتك احتفالاً بفوزك بعدة ملايين من الجنيهات الإسترلينية ، أى الأماكن التالية سيكون الأنسب لهذا الاحتفال ؟

أ) تأخذهم إلى " يورو ديزنى " لمدة يومين .
ب) تستأجر قاعة احتفالات كبرى فى وسط المدينة وتقيم فيها حفلاً كبيراً .
ج) تدعوهم لقضاء عطلتهم الأسبوعية فى فندق راق جداً ليحظوا بأكبر قدر من الرفاهية .

٦ هل تحب إصلاح الأشياء ؟

أ) نعم .
ب) فقط ، حينما أعرف مكان العطل ، وأكون قادراً على إصلاحه
ج) لا .

٧ إذا كنت تستطيع أن تبدأ حياتك العملية من جديد وكان النجاح فى مهنتك الجديدة التى ستختارها مضموناً مائة بالمائة ، فأى هذه الأعمال تفضل ؟

أ) جراح مخ وأعصاب .
ب) محام فى المحاكم العليا .
ج) رجل سياسة .

٨ أى هذه الهوايات تحب أن تكون لديك وتصقلها ؟

أ) شىء فنى مثل الخزف .
ب) نوع من الأنشطة الرياضية .
ج) جمع أشياء مثل التحف القديمة .

٩ هل تحب أن تعبث في الحاسوب ؟

أ) نعم .
ب) ربما ، إذا كان لدىّ وقت فراغ أكبر .
ج) لا .

١٠ إذا عجزت عن النوم ليلاً ، فأى من هذه الأشياء ممكن أن يكون السبب ؟

أ) يكون ذهنى مفرط النشاط .
ب) أكون قلقاً من شىء ما .
ج) لا أكون متعباً .

١١ لديك مهام كثيرة فى العمل يجب إنجازها فى فترة محددة . فأى الخيارات التالية ينطبق عليك فى هذا الموقف ؟

أ) تقوم بعمل خطة مسبقة وتقرر أنسب الطرق للتعامل مع هذه المهام .
ب) تقوم بعمل المهام ذات الأولوية أولاً .
ج) تنجز المهام بأى طريقة حتى لو كانت ملتوية أو غير مشروعة .

١٢ إذا رغبت أن تقدم هدية لشريك حياتك ، فأى الأشياء التالية تختار ؟

أ) تهديه شيئاً تعرف أنه طالما تمنى الحصول عليه ويمثل مفاجأة له .
ب) شيء تكونان اخترتماه معاً وأنتما تقومان بالتسوق .
ج) تعطيه مبلغاً من المال لتمكنه من شراء الهدية التى يريدها .

١٣ أى هذه العروض تحب مشاهدته ؟

أ) الساحر .
ب) قاذف الكرات .
ج) لاعب الأكروبات .

١٤ أى هذه الكلاب تحب أن تربيه ؟

أ) كلب صغير وشقيٍ ويسبب إزعاجاً دائماً .
ب) كلب مُدرب جيدا ويحسن التصرف وودود .
ج) كلب مخلص جداً وتعرف جيداً أنه سيدافع عنك ويحرس ممتلكاتك حتى آخر لحظة من حياته .

١٥ أى هذه الرياضات تستهويك ؟

أ) الجولف .
ب) كرة القدم .
ج) الملاكمة .

١٦ إذا واتتك الفرصة لمشاهدة أحد أفلام " هتشكوك " التالية ، فأيها تختار ؟

أ) Psycho.
ب) The Birds.
ج) Rear Window.

١٧ بأى من هذه الصفات تتسم ؟

أ) كثير النزوات .
ب) ملىء بالقوة والنشاط .
ج) عادى .

١٨ أى العروض التلفزيونية الآتية تتمنى لو أنك قمت بكتابتها ؟

أ) Fawlty Towers.
ب) Dad's Army.
ج) Rising Damp.

١٩ أى هذه المسابقات والألغاز تحب أن تحله فى الجرائد والمجلات ؟

أ) الكلمات المتقاطعة .
ب) ترتيب الحروف لتكوين كلمات جديدة .
ج) البحث عن الكلمات .

٢٠ هل تؤمن بخوارق الطبيعة ؟

أ) أعترف أنى مؤمن بها .
ب) أنا شخص متفتح تجاه هذا الموضوع .
ج) لا .

٢١ أى الآراء التالية يمثل وجهة نظرك تجاه الفن الحديث ؟

أ) إنه مبدع ويتحدى العقل .
ب) لقد رأيت مؤخراً عملاً حديثاً أثار اهتمامى .
ج) لأكون صريحاً وأميناً أنا لا أحبه مطلقاً .

٢٢ هل تشعر أبداً بالإحباط لأنك تريد أن تفعل شيئاً مثيراً فى حياتك ؟

أ) نعم ، كثيراً .
ب) أحياناً .
ج) فقط بين الحين والآخر .

٢٣ أى البيوت التالية يمثل بيت أحلامك ؟

أ) بيت عتيق من طراز القرن التاسع عشر به غرف وأروقة كثيرة ويكون له جذور تاريخية .
ب) بيت ريفى فسيح تحيطه أفدنة من الأراضى .
ج) بيت حديث به كل الإمكانيات الحديثة مكون من خمس غرف للنوم .

٢٤ بأى من الصفات تتسم ؟

أ) فضولى .
ب) مُجِد .
ج) راضٍ عن نفسك .

٢٥ هل تصف نفسك بأنك تتبع آخر صيحات الموضة ؟

أ) ليس تماماً ، فأنا أفضل أسلوبى الخاص فى الملبس .
ب) إلى حد ما .
ج) نعم ، بشكل عام .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك شخصية مبدعة وواسعة الخيال بدرجة كبيرة جداً ولا تخشى أن تتحدى العرف لتفعل ما تراه صواباً ، إذا كان هناك عيب فى هذا الأمر فهو أنك قد تشعر فى بعض الأحيان أنك لم تحقق فى حياتك ما كنت تقدر على تحقيقه ، وبسبب ذلك قد تشعر أحياناً بالإحباط وعدم الرضا .

ولأنك واسع الخيال ، وأسلوب حياتك دائماً ما يتعارض مع العرف والتقاليد ، فإن ذلك يعمد إلى مضايقة الآخرين فى بعض الأحيان مما يجعلك تكبح جماح أفكارك الإبداعية . لكن على الرغم من ذلك فإن عليك ألا تنسى أن ابتكاراتك وتفكيرك الحر يعدان أقوى وأهم صفاتك وهما اللذان سيمكنانك . من إدراك الكثير من طموحاتك وستصبح شخصاً ناجحاً فى الحياة إذا لم تكن كذلك حتى الآن .

أطلق العنان لمخيلتك وإبداعك واستمتع بكل تجربة تخوضها ، لكن عليك أن تضع فى حسبانك ألا تؤذى أو تجرح مشاعر الكثير من الناس وأنت تقوم بذلك .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

أنت فى الغالب شخصية تقليدية ومحترمة وتؤمن بوجود زمان ومكان مناسبين لكل شىء ، وبالإضافة إلى ذلك أنت تفعل ما تريد وفى الوقت الذى تريده بين الحين والآخر . وعلى الرغم من ذلك فإنك تمتلك عقلية متفتحة تجاه الكثير من الأشياء التى تعتبر غير تقليدية أو شاذة ، وقد يكون جيداً أن تستخدم مخيلتك من وقت لآخر لتكتشف وتفجر بعض هذه الاتجاهات الجديدة .

كل شخص منا قادر على استخدام مخيلته بشكل أوسع ، وتشير نتائجك إلى أنك تملك إمكانية أن تكون إنساناً مبدعاً ، لو فقط استطعت

بين الحين والآخر أن تنسى أمر هذه الاحتمالية وتكون أكثر جرأة في تحقيق آمالك وطموحاتك .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

على الرغم من أن نتائجك تشير إلى أنك لا تملك خيالاً واسعاً إلى حد ما ، إلا أن ذلك لا يعنى أنك غير سعيد بما حققته فى حياتك ، بل لأنك تجد فى عملك وتعتبر واقعياً فى طموحاتك ربما تكون أسعد حالاً من شخص واسع الخيال قد خاب أمله لأنه لم يستطع ترجمة العديد من أحلامه إلى واقع .

لكن عليك بين فترة وأخرى أن تدخر بعض الوقت لتجمع فيه أفكارك فكل واحد منا يستخدم جزءاً صغيراً من عقله . كلنا نمتلك إمكانية التفكير بأسلوب أكثر إبداعاً وكلنا نمتلك خيالاً واسعاً ، ولكن هناك من يستخدمون هذه الأشياء أكثر من غيرهم . ومن يدرى ، فلو أعطيت نفسك فترة أطول للتفكير فإنه قد تبدأ الأفكار المبتكرة فجأة فى التدفق وما تفعله بهذه الأفكار بالطبع أمر يرجع إليك ، ولكن بدون أفكار إبداعية جديدة فلن يستطع أى شخص أن يحقق أى شىء مبتكر أو مثير .

هل أنت جدير بالاحترام ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	إذا عثرت على حافظة نقود ، فهل تسلمها للشرطة ؟	☐	☐	☐
٢	إذا استلمت شيكاً بالبريد ولكنه لا يخصك ، فهل سترجعه ؟	☐	☐	☐
٣	هل زورت أبداً فى تقريرك الضريبى ؟	☐	☐	☐
٤	إذا رأيت لصاً فى الأتوبيس ، فهل تضبطه ؟	☐	☐	☐
٥	إذا أعاد لك البائع باقى المبلغ الذى دفعته ولكن كان أكثر مما تستحق ، فهل ستبلغه بذلك ؟	☐	☐	☐
٦	هل أخذت يوماً إجازة من العمل ، ثم أبلغت أنك مريض ؟	☐	☐	☐

		نعم	لا أدرى	لا
٧	هل تفوهت بأكاذيب لتسدى العون لشركتك ؟	❑	❑	❑
٨	هل تلجأ إلى الأكاذيب البيضاء ؟	❑	❑	❑
٩	إذا كسرت زجاج نافذة ، هل تعترف ؟	❑	❑	❑
١٠	هل تعطى انطباعاً بأنك أكثر ثراء مما أنت عليه ؟	❑	❑	❑
١١	هل تساند صديقك إذا كذب ؟	❑	❑	❑
١٢	هل سرقت أى شيء ؟	❑	❑	❑
١٣	هل تترك صديقك يُعاقب على ذنب أرتكبته ؟	❑	❑	❑
١٤	إذا صدمت سيارة فى مكان انتظار السيارات ، فهل تعترف ؟	❑	❑	❑
١٥	هل تتجاهل اللافتات مثل : " ابتعد عن النجيلة " ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٠	١	٢
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٠	١	٢
٧	٠	١	٢
٨	٠	١	٢
٩	٢	١	٠
١٠	٠	١	٢
١١	٢	١	٠
١٢	٠	١	٢
١٣	٠	١	٢
١٤	٢	١	٠
١٥	٠	١	٢

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة أمين بصورة فائقة .

من ٢٢ إلى ٢٥ درجة أمين جداً .

من ١٨ إلى ٢١ درجة فوق المتوسط .

من ١٣ إلى ١٧ درجة متوسط .

من ٩ إلى ١٢ درجة غير أمين قليلاً .

من ٥ إلى ٨ درجات غير أمين .

من صفر إلى ٤ درجات غير أمين بالمرة .

هل أنت رقيق المشاعر ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

	نعم	لا أدرى	لا
١ هل تحافظ على رشاقتك ؟	❑	❑	❑
٢ هل لديك عطر مفضل ؟	❑	❑	❑
٣ هل لديك مشروب مفضل ؟	❑	❑	❑
٤ هل تستمتع بالسير على الجليد ؟	❑	❑	❑
٥ هل تستثيرك الروائح ؟	❑	❑	❑
٦ هل تبكى بسهولة ؟	❑	❑	❑
٧ هل تحب ملمس الحرير ؟	❑	❑	❑
٨ هل تشعر بالحنين إلى الماضى كثيراً ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٩ هل تستمتع بأخذ حمام شمسي ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تحب وصفات الطعام الجديدة ؟	❑	❑	❑
١١ هل تزعجك الضوضاء العالية ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تذهب إلى قاعات التدليك ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تحب تبادل اللمسات الحانية ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تحب قراءة القصص العاطفية ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تستمتع بالمناظر الجميلة ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	رقيق بصورة فائقة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	رقيق جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	فوق المتوسط .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	رقيق إلى حد ما .
من ٥ إلى ٨ درجات	غير رقيق بعض الشيء .
من صفر إلى ٤ درجات	تنقصك الرقة .

هل أنت مقتصد ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تسدد الفواتير بمجرد أن تستلمها ؟	❑	❑	❑
٢	هل تسير لتوفر ثمن الركوب ؟	❑	❑	❑
٣	هل تعرف رصيدك المصرفى فى أى وقت ؟	❑	❑	❑
٤	هل تشترى عروض التوفير للمنتجات بمجرد رؤيتها ؟	❑	❑	❑
٥	هل تبحث عن أرخص البضائع لتشتريها ؟	❑	❑	❑
٦	هل تعتصر أنبوب معجون الأسنان حتى يفرغ كل ما فيه ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل تتناقش مع الباعة لتخفض فى الأسعار حتى تتمكن من شراء البضاعة ؟	❑	❑	❑
٨ هل تطفىء نور الغرفة إذا غادرتها ؟	❑	❑	❑
٩ هل تقترض الأموال بضمان بطاقة الائتمان ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تندفع فى الشراء ؟	❑	❑	❑
١١ هل تشترى الطعام ذا العلامات التجارية الأقل سعراً ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تشترى الجريدة كل يوم ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تتبرع بانتظام للأعمال الخيرية ؟	❑	❑	❑
١٤ إذا ربحت مبلغاً من المال فهل تنفقه على الفور ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تدخر بعضاً من النقود كل أسبوع ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٠	١	٢
١٠	٠	١	٢
١١	٢	١	٠
١٢	٠	١	٢
١٣	٠	١	٢
١٤	٠	١	٢
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	مقتصد بصورة فائقة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	مقتصد جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	مقتصد إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	تصرف أكثر من اللازم .
من ٥ إلى ٨ درجات	تتعامل مع النقود باستهتار .
من صفر إلى ٤ درجات	مقتصد .

هل تمتلك روح الدعابة ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تذهب لمشاهدة عروض " البانتومايم " ؟	❑	❑	❑
٢	هل تشعر بالحرج إذا وقعت ؟	❑	❑	❑
٣	هل تمتلك كتاباً للنكات ؟	❑	❑	❑
٤	هل تعتبر معظم التصرفات المرحة طفولية ؟	❑	❑	❑
٥	هل تنزعج إذا ضحك الناس عليك ؟	❑	❑	❑
٦	هل ضحكت أبداً فى دار العبادة ؟	❑	❑	❑
٧	هل تمارس أنواع المداعبات مع زملائك ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تفضل مشاهدة فيلم مبهج على مشاهدة فيلم درامى ؟	☐	☐	☐
٩ هل تضحك على الأقل مرة كل يوم ؟	☐	☐	☐
١٠ هل تحب مشاهدة البرامج الكوميدية فى التلفاز ؟	☐	☐	☐
١١ هل تضحك إذا انزلق شخص بسبب قشرة موز ؟	☐	☐	☐
١٢ هل تحب النكات الخارجة ؟	☐	☐	☐
١٣ هل ضحكت على نفسك أبداً ؟	☐	☐	☐
١٤ هل تضحك فى بعض الأحيان وأنت بمفردك ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تشعر بالضيق إذا ضحك شخص ما على زميل لك ؟	☐	☐	☐

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٠	١	٢
٣	٢	١	٠
٤	٠	١	٢
٥	٠	١	٢
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٠	١	٢

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	تتمتع بحس عال من الدعابة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	لديك الدعابة .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	فوق المتوسط .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	أقل من المتوسط .
من ٥ إلى ٨ درجات	مرح إلى حد ما .
من صفر إلى ٤ درجات	لا تملك روح الدعابة بالمرة .

هل أنت جرئ ؟

ضع علامة فى العمود المناسب .

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل يمكنك أن تذهب فى رحلة تسلق للجبال ؟	❑	❑	❑
٢	هل تغطس فى حمام السباحة ؟	❑	❑	❑
٣	هل تحب أن تفتح متجراً ؟	❑	❑	❑
٤	هل تكره القيادة السريعة ؟	❑	❑	❑
٥	هل تأكل أو تشرب أشياء ضارة بالصحة؟	❑	❑	❑
٦	هل تتدخل إذا ما تشاجر رجلان ؟	❑	❑	❑
٧	هل يمكنك الغوص فى أعماق البحار؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تحرص على إصلاح أى تلفيات فى الأجهزة المنزلية ؟	❑	❑	❑
٩ هل تدخن ؟	❑	❑	❑
١٠ هل يمكنك السير وسط القبور ليلاً ؟	❑	❑	❑
١١ هل يمكنك مواجهة مجرم ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تقود دائماً السيارة بسرعة أكبر من المسموح بها ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تحب أفلام الرعب ؟	❑	❑	❑
١٤ هل هربت بضائع من الجمرك من قبل ؟	❑	❑	❑
١٥ هل يمكنك تغيير ملابسك على الشاطئ ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٠	١	٢
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٠	١	٢
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	جرىء جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	جرىء .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	جرىء نسبياً .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	جبان نسبياً .
من ٥ إلى ٨ درجات	جبان .
من صفر إلى ٤ درجات	جبان جداً .

حب السيطرة

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تغضب بسهولة ؟	❑	❑	❑
٢	هل تفصح عما بداخلك حتى إذا كان ذلك يغضب الناس ؟	❑	❑	❑
٣	هل تحب أن تحرج الآخرين ؟	❑	❑	❑
٤	هل تعتقد أنك قد تقدم برامج تليفزيونية أفضل من التى تراها ؟	❑	❑	❑
٥	هل تتولى تنظيم الحفلات الاجتماعية ؟	❑	❑	❑
٦	هل تكره القوانين العرفية والعادات ؟	❑	❑	❑
٧	هل تبغض أفكار الآخرين ؟	❑	❑	❑

		نعم	لا أدرى	لا
٨	هل تحب أن تسير الأمور بطريقتك ؟	☐	☐	☐
٩	هل تستخدم كلمات فظة فى أثناء الحوار ؟	☐	☐	☐
١٠	هل تستثمر أموالك فى أسهم ذات أرباح سريعة ؟	☐	☐	☐
١١	هل تتجاهل العلامات المرورية مثل التى تقول: " احترس من الحيوانات " ؟	☐	☐	☐
١٢	هل تبدأ بإثارة المشاكل على الطريق وأنت تقود ؟	☐	☐	☐
١٣	هل تغضب من الآراء التى تتناقض مع آرائك ؟	☐	☐	☐
١٤	هل تعتقد أن جنسك أذكى من الجنس الآخر ؟	☐	☐	☐
١٥	هل تعتقد أنك أذكى من الآخرين ؟	☐	☐	☐

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة تحب السيطرة بشكل كبير جداً .

من ٢٢ إلى ٢٥ درجة تحب السيطرة جداً .

من ١٨ إلى ٢١ درجة مسيطر إلى حد ما .

من ١٣ إلى ١٧ درجة متوسط .

من ٩ إلى ١٢ درجة خال من الهموم .

من ٥ إلى ٨ درجات متساهل .

من صفر إلى ٤ درجات هادئ .

هل أنت دائم القلق ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تشعر بالتوتر حينما تجرى مقابلة لطلب عمل ؟	☐	☐	☐
٢	هل تقلق تجاه حالتك المادية ؟	☐	☐	☐
٣	هل تتعصب فى أثناء القيادة ؟	☐	☐	☐
٤	هل يراودك القلق من أن يزداد وزنك ؟	☐	☐	☐
٥	هل تنام بصعوبة ؟	☐	☐	☐
٦	هل تحب تحمل المسئولية ؟	☐	☐	☐
٧	هل تشعر بالتوتر وأنت مع الآخرين ؟	☐	☐	☐
٨	هل تنزعج إذا صعدت المسرح بمفردك ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدري	لا
٩ هل تشغل بالك صغائر الأمور ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تذهب إلى طبيبك الخاص بانتظام ؟	❑	❑	❑
١١ هل تنزعج إذا أصبحت أصلع الرأس ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تشعر بالضيق إذا سخر الناس منك ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تشعر بالقلق عندما تتعرف على أشخاص جدد ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تسدد فواتيرك فور تسلمها ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تشعر بالفزع إذا سمعت أصواتاً مفاجئة ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٠	١	٢
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتائج :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة شديد القلق .

من ٢٢ إلى ٢٥ درجة قلق .

من ١٨ إلى ٢١ درجة تقلق قليلاً .

من ١٣ إلى ١٧ درجة متوسط .

من ٩ إلى ١٢ درجة تقلق بين الحين والآخر .

من ٥ إلى ٨ درجات غير قلق .

من صفر إلى ٤ درجات غير قلق على الإطلاق .

هل أنت شارد الذهن ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تختلط عليك أسماء الأشخاص ؟	❑	❑	❑
٢	هل فقدت محفظتك من قبل ؟	❑	❑	❑
٣	إذا كنت لا ترتدى ساعة ، هل يمكنك تحديد الوقت ؟	❑	❑	❑
٤	هل نسيت أن تنزل فى المحطة المقررة لك قبل ذلك ؟	❑	❑	❑
٥	هل تتذكر دائماً رقم سيارتك ؟	❑	❑	❑
٦	هل تستطيع أن تحفظ أرقام الهواتف ؟	❑	❑	❑
٧	هل ترجع إلى بيتك ماشياً بعد التسوق ناسياً أنك جئت بالسيارة ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدري	لا
٨ هل تتذكر أعياد ميلاد الجميع ؟	☐	☐	☐
٩ هل دخلت غرفة من قبل ونسيت سبب دخولك إليها ؟	☐	☐	☐
١٠ هل ضللت الطريق من قبل حينما كنت تقود السيارة ؟	☐	☐	☐
١١ هل ارتديت جوربين مختلفين من قبل ؟	☐	☐	☐
١٢ هل نسيت مظلتك في مطعم من قبل ؟	☐	☐	☐
١٣ هل نسيت موعداً من قبل ؟	☐	☐	☐
١٤ هل تنزع إلى أحلام اليقظة ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تستطيع تذكر قصائد الشعر ؟	☐	☐	☐

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٠	١	٢
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٠	١	٢

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	شارد الذهن بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	شارد الذهن جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	شارد الذهن بدرجة قليلة .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	طبيعى .
من ٩ إلى ١٢ درجة	طبيعى إلى حد ما .
من ٥ إلى ٨ درجات	شارد الذهن إلى حد ما .
من صفر إلى ٤ درجات	غير شارد الذهن مطلقاً .

هل تحب العمل ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تشعر بالملل إذا لم تجد شيئاً تفعله ؟	❑	❑	❑
٢	هل تمارس الكثير من الرياضات ؟	❑	❑	❑
٣	هل تجد الاسترخاء أمراً صعباً ؟	❑	❑	❑
٤	هل تستيقظ مبكراً ؟	❑	❑	❑
٥	هل تقضى نهار الجمعة فى السرير دائماً؟	❑	❑	❑
٦	هل تأكل وأنت تعمل ؟	❑	❑	❑
٧	هل عملت يوم إجازتك من قبل ؟	❑	❑	❑
٨	هل لديك وظيفة أخرى ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٩ عندما تستيقظ من النوم هل تفكر فى العمل ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تشتكى عائلتك من ساعات عملك الطويلة ؟	❑	❑	❑
١١ هل تعمل وقتاً إضافياً عادة ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تريد أن تترقى فى عملك ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تقوم بعمل زميل مريض ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تستمتع بعملك ؟	❑	❑	❑
١٥ إذا تطلب الأمر أن تعمل بلا أجر ، فهل توافق على ذلك ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٠	١	٢
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	أنت مدمن للعمل .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	تعمل بجد .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	فوق المتوسط .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	أقل من المتوسط .
من ٥ إلى ٨ درجات	أنت كسلان .
من صفر إلى ٤ درجات	أنت كسلان جداً .

هل أنت اجتماعى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تتكلم مع الناس فى السوبر ماركت ؟	☐	☐	☐
٢	هل تتعرف على أشخاص جدد كثيراً ؟	☐	☐	☐
٣	هل تكوِّن صداقات بسهولة ؟	☐	☐	☐
٤	هل تحب أن يمضى أصدقاؤك العطلة الأسبوعية في منزلك ؟	☐	☐	☐
٥	هل تمارس العمل التطوعى فى قريتك أو مدينتك ؟	☐	☐	☐
٦	هل تمارس ألعاب التسلية مثل الشطرنج أو الطاولة ؟	☐	☐	☐
٧	هل تحب العطلات الشاطئية الصاخبة ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تحب تنظيم الحفلات لزملائك فى العمل ؟	☐	☐	☐
٩ هل تجيد التعامل مع الأطفال ؟	☐	☐	☐
١٠ هل تحب الحيوانات الأليفة ؟	☐	☐	☐
١١ هل تعد من أهم الشخصيات فى الحفلات ؟	☐	☐	☐
١٢ هل تكتسب أصدقاء جدداً فى كل عطلة صيفية ؟	☐	☐	☐
١٣ هل ترد الخطابات بمجرد استلامك لها ؟	☐	☐	☐
١٤ هل أنت معتاد الذهاب إلى المسرح ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تساعد جارك المسن ؟	☐	☐	☐

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	اجتماعى بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	اجتماعى جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	اجتماعى .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	لطيف .
من ٩ إلى ١٢ درجة	غير اجتماعى .
من ٥ إلى ٨ درجات	غير اجتماعى جداً .
من صفر إلى ٤ درجات	غير اجتماعى بالمرة .

هل أنت عاطفى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تنفعل فى أثناء مشاهدتك لمباريات كرة القدم ؟	❑	❑	❑
٢	هل تقبل الأشخاص الذين تحبهم ؟	❑	❑	❑
٣	هل تتحدث مع الغرباء فى المتجر ؟	❑	❑	❑
٤	هل تحسد الآخرين على نجاحهم ؟	❑	❑	❑
٥	هل تفقد هدوءك بسهولة ؟	❑	❑	❑
٦	هل تربى كلباً أو قطة ؟	❑	❑	❑
٧	هل تحب عروض " البانتومايم " ؟	❑	❑	❑
٨	هل نشبت بينك وبين جارك مشاجرة ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٩ هل تطلق نكاتاً خادشة الحياء ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تحب صحبة الأطفال ؟	❑	❑	❑
١١ هل تكره رجال السياسة ؟	❑	❑	❑
١٢ كشخص بالغ ، هل بكيت من قبل ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تورطت فى مشاكل بسبب القيادة ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تكره أناساً بلا سبب ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تُحرَج بسهولة ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٠	١	٢
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة عاطفى بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة عاطفى جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة عاطفى نسبياً .
من ١٣ إلى ١٧ درجة متوازن .
من ٩ إلى ١٢ درجة غير عاطفى إلى حد ما .
من ٥ إلى ٨ درجات غير عاطفى جداً .
من صفر إلى ٤ درجات غير عاطفى بدرجة كبيرة جداً .

الانبساطية

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تعرضت لإصابة فـى أثنـاء ممارسـتك لرياضة خطيرة من قبل ؟	❑	❑	❑
٢	هل تحب أن تُخرج عملاً مسرحياً ؟	❑	❑	❑
٣	هل تحب أن تكون طياراً ؟	❑	❑	❑
٤	إذا كـان عليـك حكـم بالسـجن ، فهـل تدرس لنيل درجة أكاديمية أعلى ؟	❑	❑	❑
٥	هـل اشـتكيت إلى مـدير أو مسـاعد مـدير محل تجارى من قبل ؟	❑	❑	❑
٦	هـل تحـب أن تشـارك في سـباق طويـل للسيارات ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل يمكنك أن تكون مسئولاً عن إقامة مهرجان أو موكب كبير ؟	❑	❑	❑
٨ هل لديك أصدقاء كثيرون ؟	❑	❑	❑
٩ هل تحب أن تدرس فى فصول مسائية ؟	❑	❑	❑
١٠ هل أنت مشهور ومحبوب فى عملك ؟	❑	❑	❑
١١ هل تحب أن تعمل فى مجال الموارد المالية فى مدينة كبيرة ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تحب أن تصبح رجل سياسة ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تتحدث بطلاقة أمام الجماهير ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تحب أن تعمل كطبيب ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تتمتع بالحيوية والنشاط ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	انبساطى بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	انبساطى جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	انبساطى بدرجة قليلة .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوازن .
من ٩ إلى ١٢ درجة	انطوائى بدرجة قليلة .
من ٥ إلى ٨ درجات	انطوائى جداً .
من صفر إلى ٤ درجات	انطوائى بدرجة كبيرة جداً .

العدوانية

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تبلغ عن نشال إذا رأيته ؟	❑	❑	❑
٢	هل ترى أن رجال الشرطة لابد أن يكونوا مسلحين ؟	❑	❑	❑
٣	هل أنت معتاد ركوب لعبة الأفعوانية (قطار الموت) عندما ترتاد مدينة الملاهى ؟	❑	❑	❑
٤	هل يمكنك ركوب غواصة ؟	❑	❑	❑
٥	هل تحب أن تكون مصارعاً حراً ؟	❑	❑	❑
٦	هل تحب الذهاب إلى رحلات سفارى ؟	❑	❑	❑
٧	هل تفضل أفلام الحركة على الأفلام الرومانسية ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل تشاجرت من قبل ؟	❑	❑	❑
٩ هل تحب أن تعمل فى فريق المهام المستحيلة ؟	❑	❑	❑
١٠ هل يمكنك التقاط فأراً حياً ؟	❑	❑	❑
١١ هل يمكنك مهاجمة لص اقتحم عليك دارك ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تحب المجادلة ؟	❑	❑	❑
١٣ هل يمكنك القيام بقفزة " بانجى " وهى قفزة خطرة ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تتشاجر مع سائق آخر إذا اصطدمتما على الطريق ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تحب أفلام الرعب ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	عدوانى بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	سريع الغضب .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	عدوانى بدرجة قليلة .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوازن .
من ٩ إلى ١٢ درجة	لست عدوانياً جداً .
من ٥ إلى ٨ درجات	هادئ إلى حد ما .
من صفر إلى ٤ درجات	هادئ .

هل تتمتع بذوق فنى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تقرأ المجلات المتخصصة فى تقديم تصميمات داخلية وأفكار جديدة عن ديكورات منزلك ؟	❑	❑	❑
٢	هل تسافر إلى مناطق بعيدة لمشاهدة المناظر الطبيعية الخلابة ؟	❑	❑	❑
٣	هل ملابسك أنيقة وتواكب الموضة ؟	❑	❑	❑
٤	هل التحقت من قبل بدورة لتعليم فن تنسيق الزهور ؟	❑	❑	❑
٥	هل لديك عضوية مكتبية ؟	❑	❑	❑
٦	هل ترسم بألوان المائية ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل كتبت قصة قصيرة من قبل ؟	☐	☐	☐
٨ هل تزور البيوت التى تعتبر تحفة معمارية ؟	☐	☐	☐
٩ هل تواظب على زيارة المعارض الفنية ؟	☐	☐	☐
١٠ هل تحب الشعر ؟	☐	☐	☐
١١ هل تحب الاعتناء بالحديقة ؟	☐	☐	☐
١٢ هل أنت مصور فوتوغرافى ممتاز ؟	☐	☐	☐
١٣ هل تجيد تزيين منزلك وإصلاح الأشياء التالفة فيه بنفسك ؟	☐	☐	☐
١٤ هل تحب أن تكون مهندساً معمارياً ؟	☐	☐	☐
١٥ هل تحب أن تعمل فى مجال الرسومات الإيضاحية فى دار للنشر ؟	☐	☐	☐

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	لديك ذوق فنى فائق .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	ذوقك الفنى رفيع جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	لديك ذوق فنى .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	تحت المتوسط قليلاً .
من ٥ إلى ٨ درجات	لا تمتلك ذوقاً فنياً عالياً .
من صفر إلى ٤ درجات	لا تمتلك الذوق الفنى على الإطلاق .

الطموح

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تميل إلى الإنفاق أكثر مما تمتلك ؟	☐	☐	☐
٢	هل ترتدى ملابس تواكب أحدث الصيحات ؟	☐	☐	☐
٣	هل لديك الكثير من المعارف الأثرياء ؟	☐	☐	☐
٤	هل تحب أن تخضع إلى اختبارات وامتحانات ؟	☐	☐	☐
٥	هل تكذب إذا كان ذلك سيحقق لك إمكانية الترقى فى العمل ؟	☐	☐	☐
٦	هل تحب أن تعمل فى التلفاز ؟	☐	☐	☐
٧	هل تتحدث بطلاقة فى مواجهة الجمهور ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٨ هل يمكنك العمل بالخارج إذا ترقيت فى العمل ؟	❑	❑	❑
٩ هل تحب أن تكون بطل فيلم سينمائى ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تذاكر بجد لنيل شهادة عالية ؟	❑	❑	❑
١١ هل تكره الخسارة فى اللعب ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تحب أن يكون لديك سيارة أكبر وأحدث من التى تمتلكها ؟	❑	❑	❑
١٣ هل أنت عضو فى ناد للشطرنج ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تحب أن تعمل فى وظيفة فى الحكومة المحلية ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تحب أن تنشىء عملاً خاصاً بك ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	طموح بدرجة هائلة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	طموح جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	طموح إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	طموح نسبياً .
من ٥ إلى ٨ درجات	غير طموح .
من صفر إلى ٤ درجات	غير طموح بالمرة .

هل أنت متسامح ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تعتقد أن جنسيتك أفضل من أية جنسية أخرى ؟	❑	❑	❑
٢	هل تتذمر من الأطفال المزعجين ؟	❑	❑	❑
٣	هل تعترض على زواج ابنتك من شخص تدور حوله تساؤلات ؟	❑	❑	❑
٤	هل تعتقد أن المدرسين المتساهلين مسئولون عن السلوك السيئ ؟	❑	❑	❑
٥	هل لديك أصدقاء مُطلَّقون ؟	❑	❑	❑
٦	هل تعتقد أن القيم الأخلاقية آخذة فى التدهور ؟	❑	❑	❑

	نعم	لا أدرى	لا
٧ هل ترفض العلاقات العاطفية غير الرسمية ؟	❑	❑	❑
٨ هل تعترض على التحدث مع الطوائف الدينية الأخرى ؟	❑	❑	❑
٩ هل تعتقد أنه يجب تشديد العقوبات على الخارجين على القانون ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تنزعج من وجود قطط فى حديقتك ؟	❑	❑	❑
١١ هل تعتقد أن للسيدات الحق فى الحصول على المناصب الدينية ؟	❑	❑	❑
١٢ هل أنت معتاد على الذهاب إلى الحفلات الصاخبة ؟	❑	❑	❑
١٣ هل تعترض على استخدام الهاتف المحمول فى القطارات ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تتذمر إذا افتتحت إصلاحية فى الحى الذى تسكن به ؟	❑	❑	❑
١٥ هل لديك جيران مزعجون وغير متعاونين معك ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٠	١	٢
٢	٠	١	٢
٣	٠	١	٢
٤	٠	١	٢
٥	٢	١	٠
٦	٠	١	٢
٧	٠	١	٢
٨	٠	١	٢
٩	٠	١	٢
١٠	٠	١	٢
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٠	١	٢
١٤	٠	١	٢
١٥	٠	١	٢

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	متسامح بدرجة هائلة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	متسامح .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	متسامح نسبياً .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	متسامح بدرجة قليلة .
من ٥ إلى ٨ درجات	غير متسامح .
من صفر إلى ٤ درجات	غير متسامح على الإطلاق .

الخيال

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل يمكنك كتابة الشعر ؟	☐	☐	☐
٢	هل تؤمن بوجود كائنات فضائية في مكان ما بالكون ؟	☐	☐	☐
٣	هل تؤمن بخوارق الطبيعة ؟	☐	☐	☐
٤	هل يمكنك تأليف كتب للأطفال ؟	☐	☐	☐
٥	هل تستطيع المبيت فى منزل مهجور بمفردك ؟	☐	☐	☐
٦	هل تؤمن بالحياة بعد الموت ؟	☐	☐	☐
٧	هل تؤمن بوجود أرواح شريرة ؟	☐	☐	☐
٨	هل تحلم دائماً ليلاً ؟	☐	☐	☐

	نعم	لا أدرى	لا
٩ هل تؤمن بالروحانيات ؟	❑	❑	❑
١٠ هل تخطط لما ستفعله إذا ربحت جائزة " اليانصيب " ؟	❑	❑	❑
١١ هل تؤمن بوجود كائنات مثل الغول ، وجنية البحر ، والعنقاء ؟	❑	❑	❑
١٢ هل تشعر بالرعب حينما تخرج بمفردك فى الظلام ؟	❑	❑	❑
١٣ هل كنت تفضل أن تعيش فى القرن التاسع عشر ؟	❑	❑	❑
١٤ هل تحب أن تصعد إلى القمر ؟	❑	❑	❑
١٥ هل تواتيك أحلام اليقظة ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	خيالك واسع جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	خيالك واسع .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	خيالى إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	أقل من المتوسط .
من ٥ إلى ٨ درجات	خيالك محدود .
من صفر إلى ٤ درجات	غير خيالى بالمرة .

هل لديك وساوس ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هـل تضـايقك رؤيـة الأشـخاص غـير المهندمين ؟	❑	❑	❑
٢	هل يضايقك عدم إكمال المهام ؟	❑	❑	❑
٣	هل تغسل يديك أكثر من أربع مرات فى اليوم ؟	❑	❑	❑
٤	هل تؤمن بصحة الرأى الذى يقول : إننا لا يجـب أبـداً أن نسـير تحـت السـلم الخشبى ؟	❑	❑	❑
٥	هـل تضـع أوراقـك كلـها بشـكل مـنظم ومرتب جداً ؟	❑	❑	❑
٦	هـل تعـرف دائمـاً مقـدار المـال الموجـود بمحفظتك ؟	❑	❑	❑

		نعم	لا أدرى	لا
٧	هل تجيد ترتيب الملابس فى حقائب السفر ؟	❑	❑	❑
٨	هل تغسل الأوانى بمجرد أن تفرغ من تناول الطعام ؟	❑	❑	❑
٩	هل تشترى لوازم العيد القادم بمجرد أن ينتهى العيد الحالى ؟	❑	❑	❑
١٠	هل تواظب على كتابة رسائلك اليومية ؟	❑	❑	❑
١١	هل تأخرت أبداً عن موعد ؟	❑	❑	❑
١٢	هل تتأكد دائماً أن جميع الأبواب موصدة ليلاً ؟	❑	❑	❑
١٣	هل حذاؤك لامع دائماً ؟	❑	❑	❑
١٤	هل فقدت مفاتيحك من قبل ؟	❑	❑	❑
١٥	هل ترتب المكان مباشرة بعد انتهاء أى حفل ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٢	١	٠
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	موسوس بدرجة كبيرة جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	موسوس جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	فوق المتوسط بقدر يسير .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	موسوس بدرجة قليلة .
من ٥ إلى ٨ درجات	غير موسوس كثيراً .
من صفر إلى ٤ درجات	غير موسوس على الإطلاق .

هل تتمسك بحقك ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	إذا لم تعجبك وجبة طلبتها فى مطعم ما فهل تشكو ؟	☐	☐	☐
٢	هل تخاف من ذوى السلطات ؟	☐	☐	☐
٣	هل ترفض ترشيح نفسك فى مجلس إدارة ناد إذا طُلب منك ذلك ؟	☐	☐	☐
٤	إذا دق جرس الهاتف قبل خروجك مباشرة ، فهل تطلب من المتصل أن يتصل بك لاحقاً ؟	☐	☐	☐
٥	هل تشتكى إذا وجدت شوائب في مشروبك في أحد المطاعم ؟	☐	☐	☐
٦	إذا طلب منك جارك أن يستعير مكنستك الكهربائية فهل ترفض ؟	☐	☐	☐

		نعم	لا أدرى	لا
٧	إذا تعطلت إحدى أدواتك الكهربائية ، هل تشتكى للشركة التى صنعتها حتى لو تم إصلاحها ؟	❑	❑	❑
٨	تحاول أن تخضع لنظام غذائى وأعطاك أحدهم صندوق شيكولاتة ، فهل تأكلها ؟	❑	❑	❑
٩	إذا طال انتظارك فى عيادة طبيب فهل تشتكى ؟	❑	❑	❑
١٠	قامت قطة أحد الجيران باقتلاع أزهار حديقتك ، فهل تتذمر ؟	❑	❑	❑
١١	لو استمر كلب الجيران فى النباح ، هل تعترض على ذلك ؟	❑	❑	❑
١٢	إذا لم تكن راضياً عن الإصلاحات التى تمت فى سيارتك فهل تشتكى لمن قام بإصلاحها ؟	❑	❑	❑
١٣	هل تعترض إذا دخن راكب فى قطار ممنوع فيه التدخين ؟	❑	❑	❑
١٤	هل تستصعب تلقى النصح من الآخرين ؟	❑	❑	❑
١٥	إذا لم يكن البائع منتبهاً لما تطلبه ، فهل تتذمر ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٠	١	٢
٣	٢	١	٠
٤	٢	١	٠
٥	٢	١	٠
٦	٢	١	٠
٧	٢	١	٠
٨	٠	١	٢
٩	٢	١	٠
١٠	٢	١	٠
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٢	١	٠
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة   أنت مصر على المطالبة بحقك أو إبداء رأيك بشدة .

من ٢٢ إلى ٢٥ درجة   أنت صارم فى التمسك بحقك .

من ١٨ إلى ٢١ درجة   صارم إلى حد ما .

من ١٣ إلى ١٧ درجة   معتدل .

من ٩ إلى ١٢ درجة   معتدل جداً .

من ٥ إلى ٨ درجات   هادئ .

من صفر إلى ٤ درجات   هادئ جداً .

هل أنت متفائل ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

		نعم	لا أدرى	لا
١	هل تقرض صديقاً بعض المال ؟	❑	❑	❑
٢	هل تتوقع أن يتم ترقيتك فى العمل خلال السنوات الخمس القادمة ؟	❑	❑	❑
٣	هل تمتلك جهاز إنذار ضد السرقة ؟	❑	❑	❑
٤	هل تشترك فى مسابقات الجوائز التلفزيونية ؟	❑	❑	❑
٥	هل فكرت فى مشروع تستثمر فيه منحة التقاعد أو المعاش ؟	❑	❑	❑
٦	هل تثق فى الأشخاص الذين تعرفهم ؟	❑	❑	❑

		نعم	لا أدرى	لا
٧	إذا كان لزاماً عليك أن تذهب لمتخصص فهل تتوقع أن تكون مصاباً بمرض خطير ؟	❑	❑	❑
٨	هل تخبئ الأشياء الثمينة فى منزلك حينما تغيب فى عطلات صيفية ؟	❑	❑	❑
٩	هل تمتلك وثيقة تأمين كبيرة على حياتك ؟	❑	❑	❑
١٠	هل تأخذ معك مظلة دائماً إذا كان الطقس مشكوكاً فيه ؟	❑	❑	❑
١١	هل تشترى شهادات الاستثمار التى يجرى السحب عليها ؟	❑	❑	❑
١٢	هل أنت مبذر ؟	❑	❑	❑
١٣	هل تتململ من انتظار القطار إذا تأخر وتتمنى أن يصل بسرعة ؟	❑	❑	❑
١٤	هل تحلم بشكل منتظم ؟	❑	❑	❑
١٥	هل تستيقظ من النوم مبكراً ؟	❑	❑	❑

مجموع النقاط

	نعم	لا أدرى	لا
١	٢	١	٠
٢	٢	١	٠
٣	٠	١	٢
٤	٢	١	٠
٥	٠	١	٢
٦	٢	١	٠
٧	٠	١	٢
٨	٠	١	٢
٩	٠	١	٢
١٠	٠	١	٢
١١	٢	١	٠
١٢	٢	١	٠
١٣	٠	١	٢
١٤	٢	١	٠
١٥	٢	١	٠

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة متفائل جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة متفائل .
من ١٨ إلى ٢١ درجة متفاءل إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة حريص .
من ٩ إلى ١٢ درجة متشائم بعض الشىء .
من ٥ إلى ٨ درجات متشائم .
من صفر إلى ٤ درجات متشائم جداً .

الجزء الثانى
اختبارات الاستعداد

اختبارات الاستعداد

يتكون هذا الجزء من اختبارين منفصلين للذكاء ويحتوى كل منهما على أربعين سؤالاً ، وبداخل كل من هذه الاختبارات أربعة اختبارات فرعية يتكون كل منها من عشرة أسئلة فى أربعة أفرع مختلفة وهى : القدرة المكانية ، وعمليات التفكير المنطقى ، والقدرة اللفظية والقدرة العددية في الاختبار الأول ، والقدرة اللفظية والعددية والرياضيات والرسومات الهندسية فى الاختبار الثانى .

وتعد هذه الأفرع الأكثر انتشاراً فى اختبارات الذكاء .

ولأن هذه الاختبارات تم إعدادها خصيصاً لهذا الكتاب لذلك فهى لا تطابق المعايير العامة فى القياس ، ولذلك لا يمكن إعطاء ناتج محدد لهذه الاختبارات ، ولكننا على الرغم من ذلك نعطى ناتجاً على الأداء عن كل اختبار يتكون من عشرة أسئلة حتي نمكنك من التعرف على نقاط ضعفك أو قوتك ، كما نعطى تقويماً شاملاً عن كل اختبار كامل يتألف من أربعين سؤالاً . ويعد هذا التقويم الشامل أفضل وسيلة ترشدك إلى مستوى أدائك .

يجب أن تلتزم تماماً بالحد الزمنى المسموح به ، وإلا ستصبح نتيجتك عديمة القيمة .

الاختبار المكون من عشرة أسئلة (الوقت المتاح ٣٠ دقيقة) :

١٠ درجات : مميز	من ٨ ـ ٩ : ممتاز
٧درجات : جيد جداً	من ٥ ـ ٦ درجات : جيد
٤ درجات : متوسط	

الاختبار المكون من أربعين سؤالاً (الوقت المتاح ساعتان) :

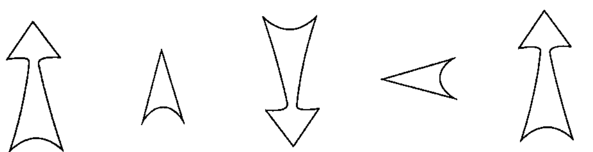
من ٣٦ ـ ٤٠ : متميز	من ٣١ ـ ٣٥ : ممتاز
من ٢٥ـ ٣٠ : جيد جداً	من١٩ ـ ٢٤ : جيد
من ١٤ـ ١٨ : متوسط	

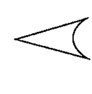
اختبار الذكاء الأول

اختبار القدرة المكانية

اقرأ تعليمات كـل سـؤال وتأمـل جيـداً كـل مجموعـة مـن الرسـومات الهندسية التالية :

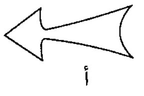
١ التسلسل :







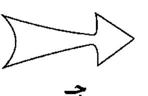
أى شكل يأتى بعد تسلسل الأشكال السابقة



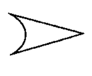
أ



ب

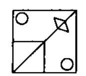


جـ

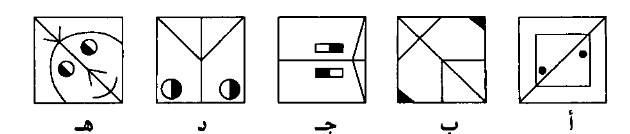


د

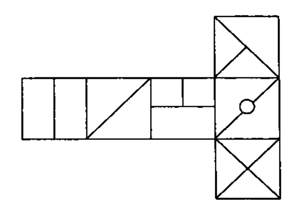
٢ التماثل :



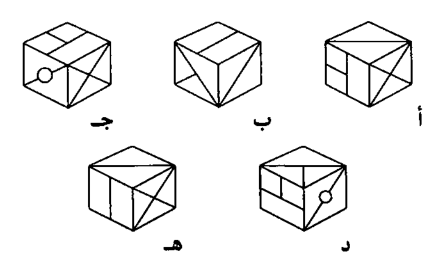
أى الصناديق التالية يشترك مع الصندوق السابق فى معظم خصائصه ؟



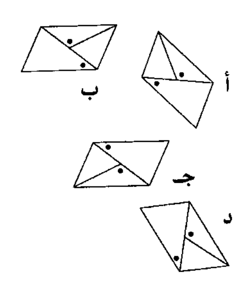
٣ المكعب :



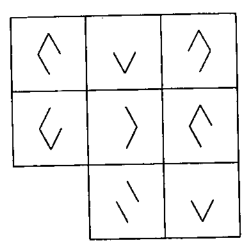
إذا طوينا الشكل السابق لتكوين مكعب ، فأى هذه الأشكال سينتج عنه ؟



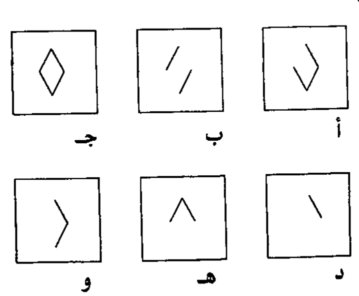
٤ ما هو الشكل الدخيل ؟



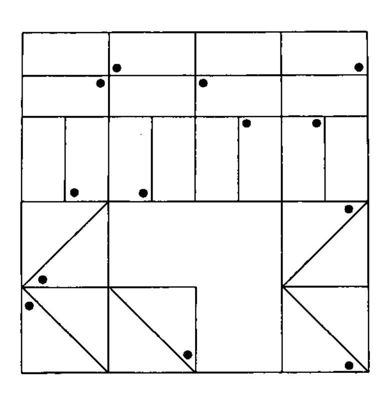
٥ المربعات :



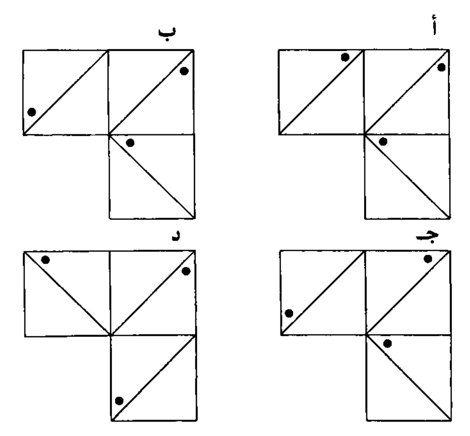
أين المربع الناقص ؟



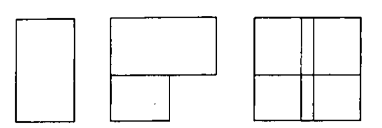
٦ الجزء الناقص :



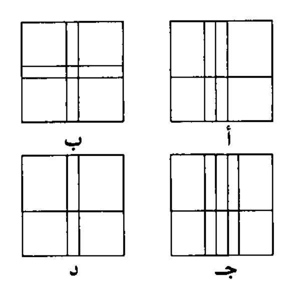
أين الجزء الناقص ؟



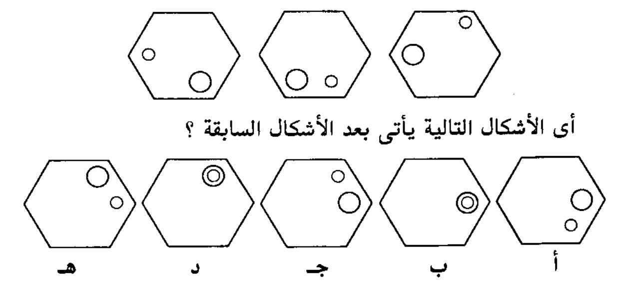
٧ التسلسل :



أى الأشكال التالية يأتى بعد تسلسل الأشكال السابقة ؟

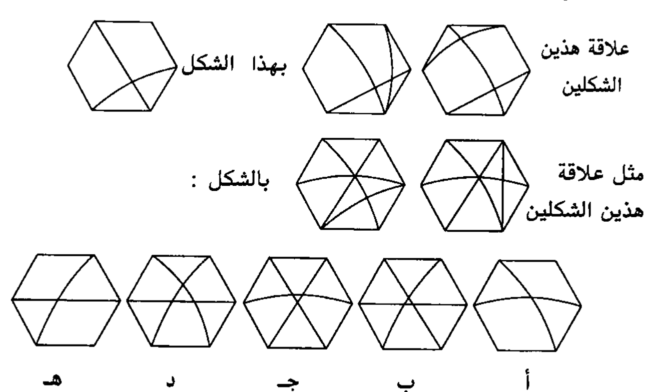


٨ التسلسل :

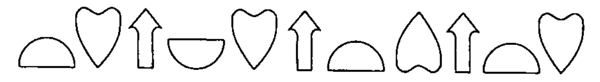


أى الأشكال التالية يأتى بعد الأشكال السابقة ؟

٩ المقارنة :



١٠ التسلسل :

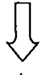


أى هذه الأشكال يأتى بعد التسلسل السابق ؟









اختبار المنطق

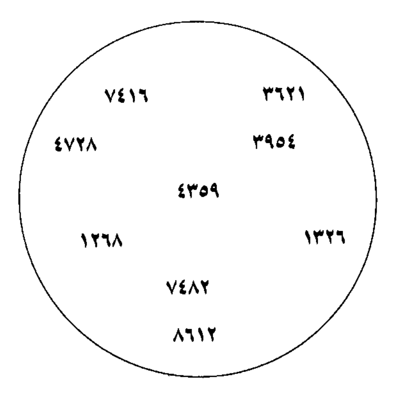
١ أى كلمة تكمل هذا التسلسل ؟

يتناول ، والى ، ياليتنى ، نتيمم

هل هى : سكر ، ميت ، ميمنة ، ليمون .

٢ اشترك خمسة رجال فى سباق للعدو ، وجاء " جاك " فى المرتبة الثانية أو الثالثة أو الرابعة . ولم يكن " آلان " هو الفائز ، وجاء " سام فى المرتبة التى تلى " آلان " مباشرة . ولم يُنه " جون " السباق بالمرتبة الثانية . وجاء " جيرالد " بعد " جون " بمرتبتين ، فمن الذى فاز بالمرتبة الثانية ؟

٣ ما هو الرقم الدخيل بين الأرقام التالية ؟



٤ أى الأرقام التالية يحل محل علامة الاستفهام ؟

١٢١، ٢١١٢، ٢١٢٢، ١١٣٢ ، ؟

٥ ما هى الكلمة الناقصة ؟

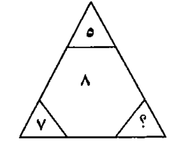
يرفع ، ربيت ، ؟ ، عتقه .

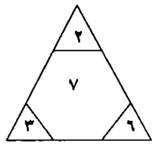
٦ علاقة الرقم **٣٤٨٢١** بالرقم **١٢٧٤٣**

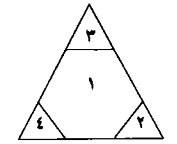
والرقم **٧٥٩٦٨** بالرقم **٨٦٨٥٧**

تشبه علاقة الرقم **٣٩٢٨٤** بالرقم ؟

٧ ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟







٨ علاقة " **عرف** " بـ " **فرع** " تشبه علاقة " **عمد** " بـ " ؟ "

٩ ماذا يأتى بعد ذلك ؟

أ ـ أ ب ـ أ ب ث ـ أ ب ث خ ـ ؟

١٠ اكتساب ، رهيب ، رعديد ، عملاق .

أى الكلمات التالية تختاره بحيث يكون التكملة المنطقية للمجموعة السابقة ؟

فقيه ، لعق ، شجاع ، فنان .

اختبار القدرة اللفظية

١ أى الكلمات التالية ينطبق معناه مع هذه الكلمة ؟

معنى " **شائن** " : (قبيح ـ ذليل ـ معيب ـ حقير ـ مجنون)

٢ " الطيور ذوات الريش المتشابهة يألف بعضها بعضاً " .

هل يمكنك تكوين كلمتين متضادتين من حروف المثل السابق ؟

٣ اختر كلمتين من الكلمات الآتية بحيث تكونان متضادتين فى المعنى :

ملوم ، قمعى ، بغيض ، مثير للمشاعر ، ديمقراطى ، مسالم .

٤ علاقة " سكن " بـ " قطن " تشبه علاقة " أقام " بـ :

راح ـ بات ـ سافر ـ حلَّ ـ أصبح .

٥ ما هو معنى " **أعسر** " ؟

أ) أصعب .
ب) أجد .
ج) أفتش .
د) من يستخدم يسراه .
هـ) فاسد .

٦ هناك أربع كلمات إذا تبدلت أماكنها فى القطعة التالية ستصبح مفهومة .

فى وقتنا هذا توجد أطول الحالات من الكتابات الأكاديمية فى الإسهاب ، حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أسوأ .

٧ ما هى الكلمة الدخيلة ؟

رائق ، مميز ، غفور ، نمّام ، استخدام ، قاسٍ .

٨ غيّر حرفاً واحداً من كل كلمة مما يلى كى تُكَوِّن مثلاً شهيراً :

الحريق متعلق بقصة .

٩ أى كلمتين من الكلمات التالية متقاربتين فى المعنى ؟

فج ، متذمر ، مُدَّعٍ ، فظ ، عنيد .

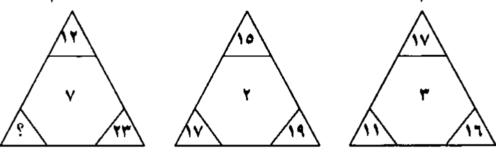
١٠ ما معنى كلمة " **لازب** " ؟

أ) مضغه
ب) لاصق
ج) مطاط
د) حارق
هـ) لاذع

اختبار القدرة العددية

١ ما عدد الدقائق التى تسبق الساعة الواحدة مساءً إن كانت الساعة قبل ٨٨ دقيقة تساوى ثلاثة أضعاف المدة المتبقية بعد الساعة العاشرة صباحاً ؟

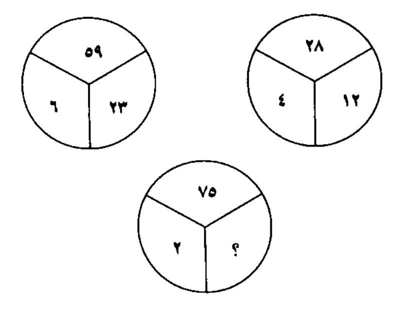
٢ ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



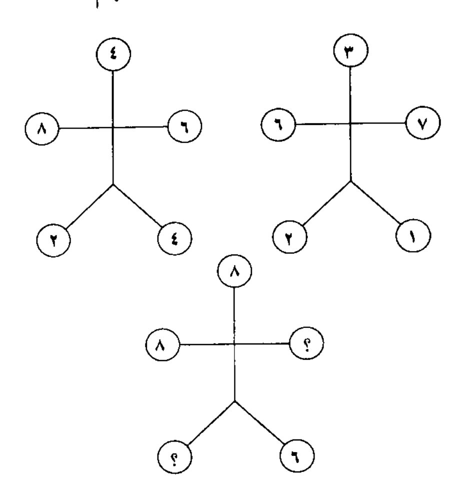
٣ ما الرقم الذى يأتى بعد ذلك ؟

١٣ ، ١٧ ، ٢٩ ، ٥٢ ، ٨٢ ، ؟

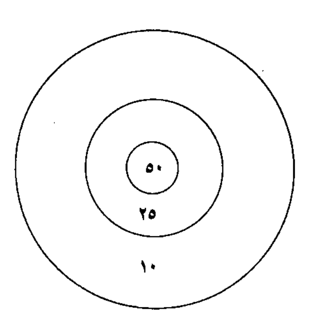
٤ ما هو الرقم الذى يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



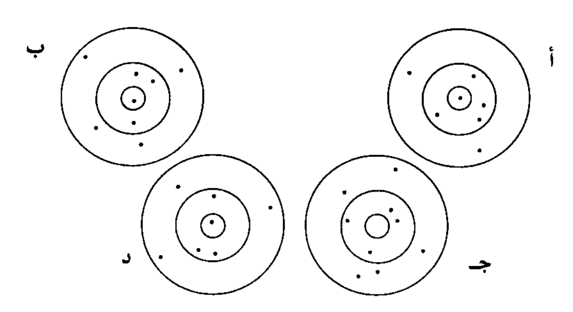
٥ أى رقمين يجب أن يحلا محل علامة الاستفهام ؟



٦ إصابة الهدف :



فى أى شكل تم تسديد ١٦٥ نقطة ؟



٧ بدأ مثَّال فى نحت لوح من الرخام يزن ٤٥٠ كج . وفى أول أسبوع نحت ٤٠٪ من التمثال ، وفى الأسبوع الثانى نحت نصف ما قد تركه وفى آخر أسبوع أنهى تمثاله بنحت $\frac{١}{٩}$ ما تركه .
فما وزن التمثال النهائى ؟

٨ ما الرقم الذى يحل محل علامة الاستفهام ؟

٦	٨	٦	٢	٤
٢	٩	٧	٨	٩
٩	٨	؟	١	٣

٩ يزيد ما تمتلكه " سالى " على ما يعادل مرة ونصف مما يملكه " فريد " ، وتمتلك " بات " ما يعادل مقدار مرة وثلث أكثر مما تملكه " سالى " . وكان مجموع ما يملكونه جميعاً (٢١٦) . فما مقدار ما يملكه كل شخص منهم ؟

١٠ تكلفت الوجبة والمشروبات التى تناولتها خمسين دولاراً فلو زاد ثمن الوجبة عشرة دولارات أخرى ، فسيمثل ثمن المشروبات ثلث المجموع . وإذا قل ثمن المشروبات بمقدار عشرة دولارات ، فسأكون قد أنفقت ٧٥٪ من الإجمالى . فما هى تكلفة هذه الوجبة ؟

إجابات اختبار الذكاء الأول

اختبار قياس القدرات المكانية

١ " د " لأن هناك تسلسلين مختلفين : السهم الأول يدور بزاوية ١٨٠ درجة فى كل مرة ، والسهم الثانى يدور بزاوية ٩٠ درجة فى اتجاه عقارب الساعة .

٢ " ب " على فرض أن يكون الخط الذى يقسم الصندوق إلى جزءين يمثل مرآة ، فإن كل جزء هو انعكاس تام للجزء الآخر .

٣ " د " .

٤ " أ " لأن باقى الأشكال تعتبر انعكاساً للشكل الأصلى لكن من زوايا مختلفة .

٥ " و " لأن هناك علاقة بين الثلاثة مربعات الأفقية والرأسية ، حيث إن المربعين الأولين يكونان المربع الثالث . فإذا قمنا بتركيب المربع الأول على الثانى فسينتج الشكل الثالث . وفى حالة تطابق ضلعين على بعضهما يتم حذفهما معاً .

٦ " ب " فبالنظر إلى صفوف المربعات ، نجد أن الخطوط تتخذ شكلاً متوازياً وتحتل النقط السوداء أربعة أماكن مختلفة .

٧ " ب " يتم إضافة مستطيل آخر فى كل مرحلة بزاوية ٩٠ درجة إلى الشكل السابق ، وبنفس اتجاه عقارب الساعة .

٨ " جـ " لأن الدائرة الكبيرة تتحرك بمقدار زاوية واحدة في عكس اتجاه عقارب الساعة فى كل شكل ، أما الدائرة الصغيرة فتتحرك بمقدار زاويتين في اتجاه عقارب الساعة .

٩ " ب " تنتقل الخطوط إلى الشكل الأخير فقط إذا ظهرت فى نفس الوضع فى الشكلين الأول والثانى ، ثم تتحول الخطوط المستقيمة إلى منحنية والعكس صحيح .

١٠ " د " حيث يتم تكرار الثلاث أشكال ويتم قلب كل شكل رابع .

اختبار المنطق

١ كلمة " ميمنة " ؛ لأن كل كلمة تبدأ بآخر ثلاثة أحرف من الكلمة التى تسبقها ولكن بترتيب مختلف .

٢ " جاك " .

٣ الرقم الشاذ هو ٧٤١٦ ؛ حيث تشكل باقى الأرقام أزواجاً متجانسة بمعنى أنها تستخدم نفس الأربعة أرقام ، ٤٧٢٨/ ٧٤٨٢، ٣٩٥٤/ ٤٣٥٩، ٨٦١٢/١٢٦٨ .

٤ رقم ٢١١٢١٣ ؛ حيث إن كل رقم يصف الرقم الذى يسبقه بدءاً بالرقم الأصغر فمثلاً رقم ١٢١ يحتوى على رقم (١) مرتان ، ورقم (٢) مرة واحدة ؛ لذلك فالرقم الذى يليه هو ٢١١٢ ؛ والرقم ١١٣٢ يحتوى على رقم (١) مرتان ، ورقم (٢) مرة واحدة ، ورقم (٣) مرة واحدة .

٥ الكلمة الناقصة هى " فيلق " حيث تكمل مربع كلمات سحرى يقرأ من اليمين إلى اليسار كما يقرأ من فوق إلى تحت . ى ر ف ع
ر ب ى ت
ف ى ل ق
ع ت ق هـ

٦ ٤٨١٩٣ ؛ اقلب الرقم الأول واجعله من اليسار إلى اليمين واطرح (١) من الرقم الذى من المنتصف .

٧ رقم ٨ ؛ قم بجمع أرقام المثلثين الأول والثانى ستجد أن ناتجهما فى المثلث الثالث ، بمعنى ٢+٣ =٥ ، ٤+٣ = ٧ ؛ إذن ٢+٦ = ٨ .

٨ " دمع " حيث تقرأ الكلمة من اليسار إلى اليمين .

٩ أ ب ث خ ز .

١٠ كلمة لعق لأن الحرفين الأخيرين كل كلمة والحرفين الأولين من الأخرى يكونان معاً كلمة ذات معنى :
اكتسـ (أب رهـ) (يب رعـ) د (يد عم) ل (اق لعـ) ق
إبرة يبرع يدعم أقلع

اختبار القدرة اللفظية

١ معيب .

٢ اشترى ، باع .

٣ قمعى ، ديمقراطى .

٤ حلّ .

٥ من يستخدم يسراه .

٦ فى وقتنا هذا توجد أسوأ الحالات من الإسهاب فى الكتابات الأكاديمية ، حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أطول .

٧ استخدام ؛ لأنها اسم جامد (مصدر) وباقى الكلمات مشتقات .

٨ الغريق يتعلق بقشه .

٩ فج ، فظ .

١٠ لاصق .

اختبار القدرة العددية

١ ٢٣ دقيقة .

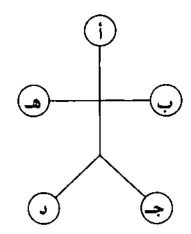
٢ رقم ٥ ؛ لأن ١٢+٢٣ = ٣٥ ، ٣٥÷٥ = ٧ .

٣ رقم ١٢٢؛ اجمع حاصل جمع رقمى العدد الأول مع العدد نفسه ، ينتج العدد التالى ، وهكذا مع باقى الأعداد .

مثال : الرقم الأول يتكون من عددين ٣+١=٤ + الرقم الأول ١٣ فيصبح ١٧ وهكذا .

٤ رقم ٧١؛ لأن ٧٥-٧١=٤ والجذر التربيعى لـ ٤=٢

٥ (١ ، ٨ و) :



أ × ب = رقم مكون من العددين جـ ، د ، أ × د = هـ .

٦ ب .

٧ ١٢٠ كجم .

٨ ٤؛ لأن ٦٨٦٢٤+٢٩٧٨٩= ٩٨٤١٣ .

٩ " فريد " ٤٨ ، و" سالى " ٧٢ ، و " بات " ٩٦ .

١٠ ٣٠ دولار .

الوجبة	المشروبات	المجموع
٣٠دولاراً	٢٠دولاراً	٥٠دولاراً
٤٠دولاراً	٢٠دولاراً	٦٠دولاراً
٣٠دولاراً	١٠دولاراً	٤٠دولاراً

اختبار الذكاء الثانى

اختبار القدرة اللفظية

١ ما هو " الضرجع " ؟

أ) نوع من النبات .
ب) الضفدع .
ج) النمر .
د) البحيرة الصغيرة .
هـ) الرجل العجوز .

٢ ما هو الشيء المشترك بين هذه الكلمات ؟

أ) عنبر .
ب) رموز .
ج) متين .
د) أرزاق .
هـ) خسارة .

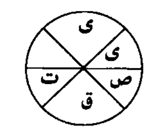
٣ أدمج كلمتين فقط من الكلمات الآتية للحصول على اسم حيوان :

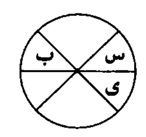
كون ـ لعب ـ صور ـ عين ـ سهى ـ ليل ـ دينا ـ فرو

٤ أكمل المثال التالى :

خـ .. ، الكلام ، ما .. ، و ..

٥ أكمل الحروف الناقصة لتكون كلمتين متطابقتين فى المعنى .





٦ أكمل الفراغات لمعرفة أسماء خمس جزر .

أ) .ر.ن.د.

ب) .و.ا.ر.

ج) .و.م.ز.

د) .ن.ى.و.

هـ) .ل.ح.ى.

٧ أكمل البيت التالى :

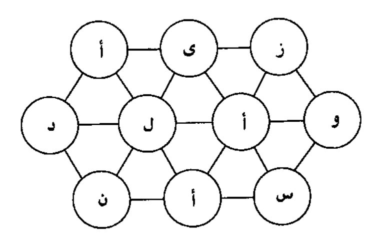
يعطيك من طرف اللسان حلاوة
ويروغ منك كما يروغ ....

أ) القط .
ب) الكلب .
ج) الذئب .
د) الثعلب .

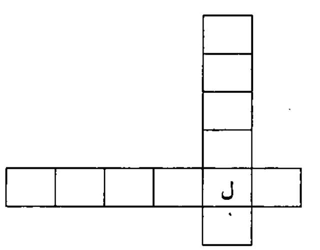
٨ أوجد كلمة تتكون من ستة أحرف مستخدماً هـذه الأحـرف الأربعـة فقط :

ت م
ل ت

٩ أوجد كلمة تتكون من عشرة حروف من خلال الانتقال من دائـرة إلى أخرى مرة واحدة فقط لكل دائرة .



١٠ ضع هذه الحروف فى الشكل التالى للحصول على اسمين لحيوانين معروفين .



و ف ا ر ا هـ غ ى س ح

اختبار القدرة العددية

١ ما هو الرقم الذى سيحل محل علامة الاستفهام ؟

١٨ ، ١ ، $١٤\frac{٣}{٤}$ ، $٥\frac{٣}{٤}$ ، $١١\frac{١}{٢}$ ، $١٠\frac{١}{٢}$ ؟

٢ اختصر

$$\frac{٢٨}{٣٢} \div \frac{٧}{٨}$$

٣ اختصر

$$\frac{١}{٢} \times ٣ + ٣\frac{١}{٢} \times ١\frac{١}{٢} - ١٤$$

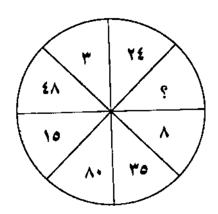
٤ ما هو الرقم الذى سيحل محل علامة الاستفهام ؟

١٢	٢	٨	٤٨
٩	٣	١٣	٣٩
١٢	٢	٢	١٢
؟	٧	٥	١٥

٥ ماذا تعنى هذه العلامة حسابياً ؟

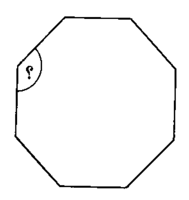
!

٦ ما هو الرقم الذى يحل محل علامة الاستفهام ؟



٧ حـول ٨٦ درجـة حراريـة مـن مقيـاس " فهرنهايـت " إلى مقيـاس " سيلزيوس " .

٨ ما هو قياس زاوية هذا الشكل ذى الأضلاع الثمانية ؟



٩ حول الرقم ٠,١٢٣٣٣ إلى كسر عشرى

١٠ إذا كانت ٦٦ = ١٠٢
إذن ٢٢ = ؟

الرياضيات

١ تقابل ثلاثة متسولين فى المدينة وكان مع أولهم ثلاثة أرغفة والثانى كان معه رغيفان أما الثالث فلم يكن معه شىء ، لكن كان معه دولار واحد . فقاموا بتقسيم الأرغفة على أنفسهم بالتساوى ، فكم دفع المتسول الثالث للمتسولين الآخرين ؟

٢ هناك أرضيتان مربعتا الشكل سيتم تغطيتهما بالكامل بالسيراميك . وكان مقاس البلاطة الواحدة بوصتين مربعتين ، وكان مجموع البلاط المستخدم ٨٥٠ بلاطة .

وكل جانب من الأرضية الأولى يكبر عن جانب الأرضية الأخرى بمقدار عشرة أقدام .

فما هى أبعاد كل أرضية ؟

٣ وزعت ورقتان من أوراق اللعب بطريقة عشوائية ، فما هى احتمالات أن تكون إحدى هاتين الورقتين تنتمى لمنظومة ذات نقش واحد ؟

٤ يزن الصندوق (١) + الصندوق (٢) ١٢ كجم .
ويزن الصندوق (٢) + (٣) ١٣,٥ كجم .
ويزن الصندوق (٣) + الصندوق (٤) ١١,٥ كجم .
ويزن الصندوق (٤) + الصندوق (٥) ٨ كجم .
ويزن الصندوق (١) + (٣) + (٥) ١٦ كجم .

فكم يزن كل صندوق على حدة ؟

٥ يبيع أحد متاجر الخل الزجاجة بـ ٩,٥ دولار ، والخل المخفف بـ ٥,٥ دولار للزجاجة ؟

فما عدد زجاجات الخل التى يجب أن تخلط مع بعضها لبيع الزجاجة الواحدة بـ ٧,٩ دولار ، ولتحقيق نفس نسبة الربح ؟

٦ إذا كان ٨١ =٩٠
إذن ٢٢= ؟

٧ كل الكسور العشرية نتاج كسور اعتيادية ، فأى الكسور الاعتيادية أنتج هذا الكسر العشرى ؟

٠,٨١٨٤٤٤

٨ اختصر

$$\frac{١٥}{١٩} \div \frac{٣٠}{٥٧}$$

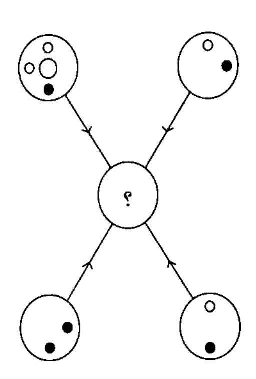
٩ ما هو الرقم الذى سيحل محل علامة الاستفهام ؟

٦	٢٦	٨	٤
٩	٢١	١٠	٣
٧	٢٠	٩	٣
١٥	٤٠	١١	؟

١٠ اختصر ١٧– ٨ × ٢ + ١٥ ÷ ٢

الرسوم الهندسية

١ الرموز :

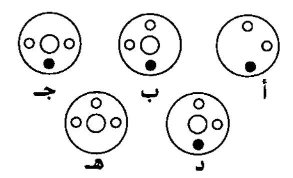


كل خط وشكل يظهر فى الأربع دوائر الخارجية بالأعلى ينتقـل إلى الدائرة المركزية طبقاً للقواعد التالية :

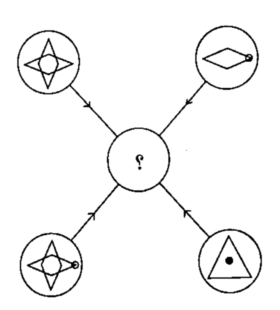
إذا ظهر الخط أو الرمز في الدوائر

مرة واحدة	ينتقل
مرتين	ممكن أن ينتقل
ثلاث مرات	ينتقل
أربع مرات	لا ينتقل

فأى دائرة من الدوائر التالية ستظهر فى الدائرة المركزية فى الشـكل الهندسى السابق ؟



٢ الرموز :

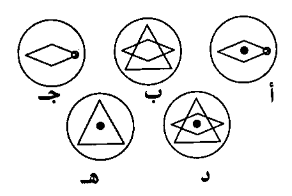


كل خط وكل رمز يظهر فى الدوائر الأربعة الخارجية فى الشكل السابق ينتقل إلى الدائرة المركزية طبقاً للقواعد التالية :

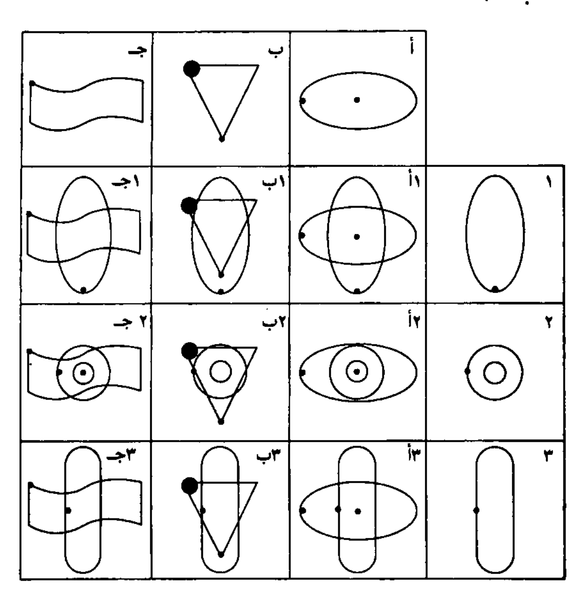
إذا ظهر الخط أو الرمز في الدوائر الخارجية :

مرة واحدة	ينتقل
مرتين	ممكن أن ينتقل
ثلاث مرات	ينتقل
أربع مرات	لا ينتقل

أى هذه الدوائر سيظهر فى الدائرة المركزية فى الشكل الهندسى السابق ؟



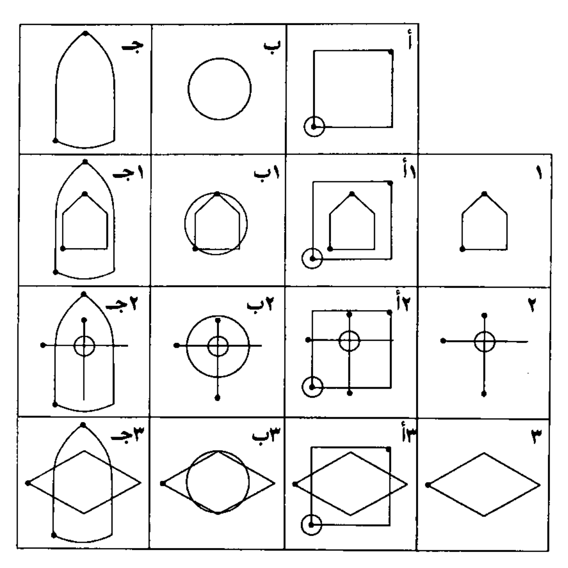
٣ الشبكة :



كل مربع من المربعات التسعة ذات العلامات من ١ أ إلى ٣جـ فى الشبكة السابقة يجب أن يحتوى على كل الخطوط والرموز الظاهرة فى المربعات التى تحمل نفس الحرف ونفس الرقم فى الشكل الذى يعلوها والذى على يمينها . فمثلاً ، ٢ب يجب أن يتضمن كل الخطوط والرموز الموجودة فى ٢وب .

ولكن هناك أحد هذه المربعات لا يحتوى على الرموز الصحيحة . فهل يمكنك إيجاده ؟

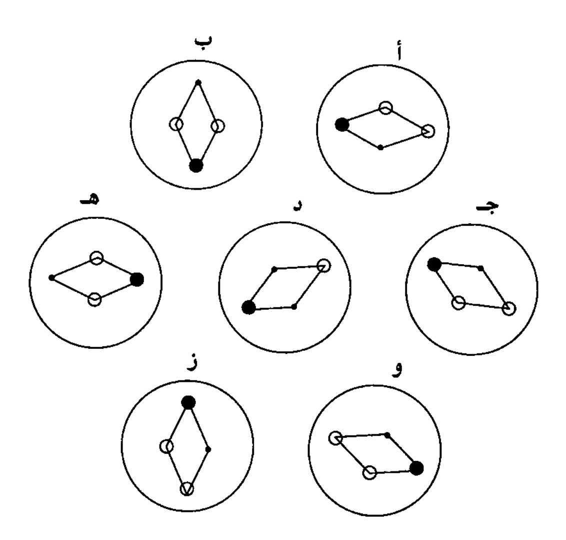
٤ الشبكة :



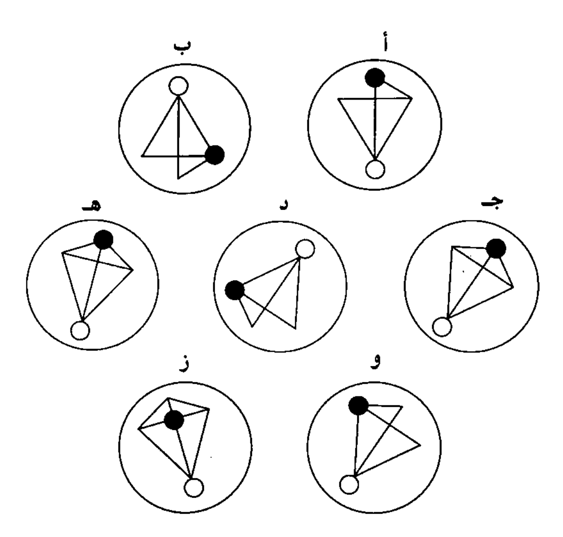
كل مربع من المربعات التسعة ذات العلامات من ١ أ إلى ٣جـ فى الشبكة السابقة يجب أن يحتوى كل الخطوط والرموز الظاهرة فى المربعات التى تحمل نفس الحرف ونفس الرقم فى الشكل الذى يعلوها والذى على يمينها ، فمثلاً ، ٢ب يجب أن يتضمن كل الخطوط والرموز الموجودة فى ٢وب .

ولكن أحد هذه المربعات لا يحتوى على الرموز الصحيحة ، فهل يمكنك إيجاده ؟

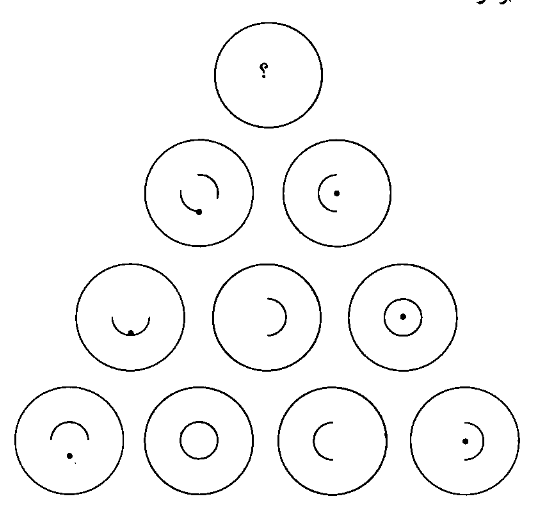
٥ ما هو الشكل الدخيل ؟



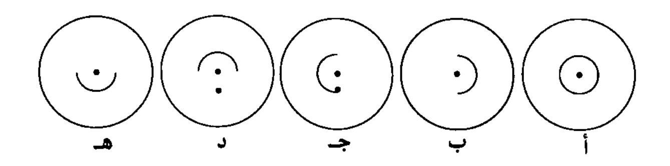
٦ ما هو الشكل الدخيل ؟



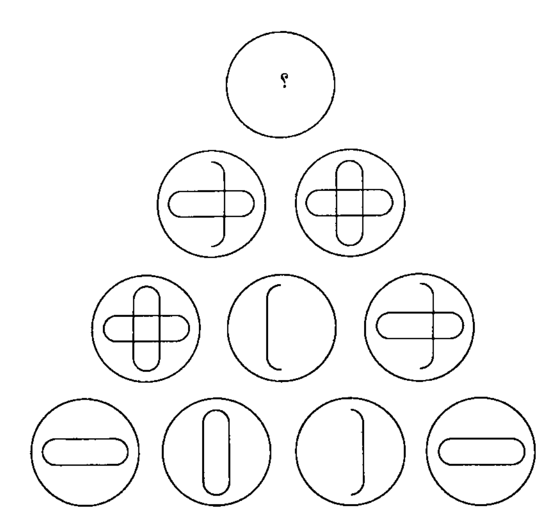
٧ الدوائر :



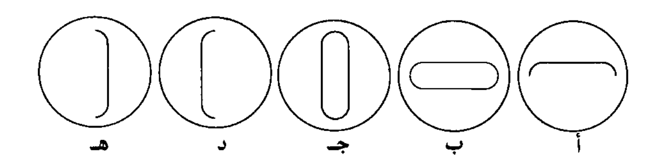
أى هذه الدوائر تحل محل علامة الاستفهام ؟



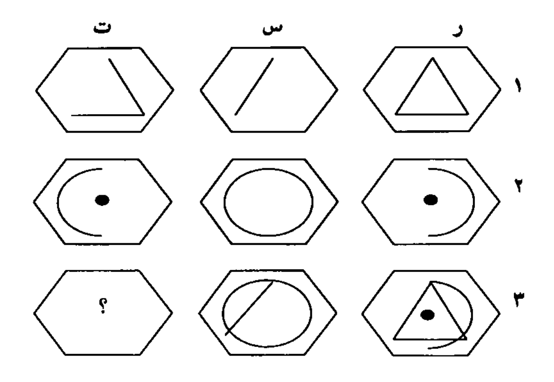
٨ الدوائر :



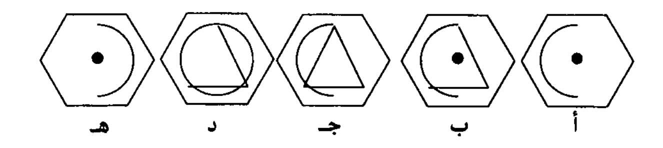
أى هذه الدوائر تستبدل بعلامة الاستفهام ؟



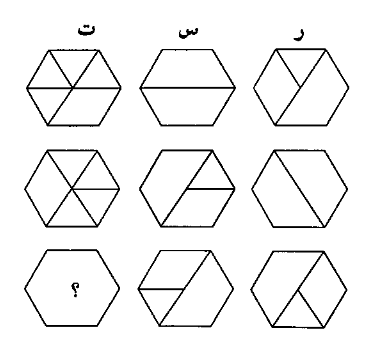
٩ الأشكال السداسية :



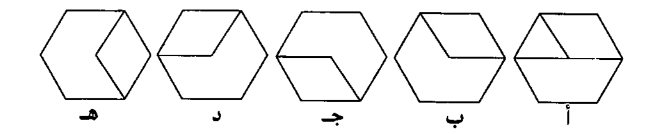
أى هذه الأشكال السداسية يحل محل علامة الاستفهام ؟



١٠ الأشكال السداسية



أى هذه الأشكال السداسية يحل محل علامة الاستفهام ؟



إجابات اختبار الذكاء الثانى

اختبار القدرة اللفظية

١ ج) النمر .

٢ كل هذه الكلمات تحتوى على أسماء نباتات مثل عنب ، موز ، تين ، أرز ، خس .

٣ ديناصور .

٤ خير الكلام ما قل ودل .

٥ يستقصى ، يستبعد .

٦

أ) جرانادا .
ب) سوماطرة .
ج) فورموزا .
د) أنتيجوا .
هـ) البحرين .

٧ يعطيك من طرف اللسان حلاوة

ويروغ منك كما يروغ الثعلب .

٨ تتململ .

٩ سوازيلاندا .

١٠ سلحفاه . غوريلا .

اختبار القدرة العددية

١ هناك متواليتان عدديتان :

$-٣\frac{١}{٤}$ $١٨ ، ١٤\frac{٣}{٤} ، ١١\frac{١}{٢} ، ٨\frac{١}{٤}$

$-٤\frac{٣}{٤}$ $١ ، ٥\frac{٣}{٤} ، ١٠\frac{١}{٢}$

الإجابة $٨\frac{١}{٤}$

٢ $\frac{٧}{٨} \times \frac{٣٢}{٢٨} = ١$

٣ $١٤ - ٥\frac{١}{٤} + ١\frac{١}{٢} = ١٠\frac{١}{٤}$

(× ، ÷) يجب أن يعينوا قبل (+ ، −)

٤ ٢١ ؛ $(١٥ \div ٥) \times ٧ = ٢١$

٥ تعنى مضروب : $٦! = ٦\times٥\times٤\times٣\times٢\times١$

٦ ٦٣ ؛ يتم تربيع الأرقام من ٢ إلى ٨ وتطرح من ١ ثم نقفز خانتين .

$٢^٢ - ١ = ٣$ ، $٣^٢ - ١ = ٨$ ، $٤^٢ - ١ = ١٥$ ، $٥^٢ - ١ = ٢٤$ ،

$٦^٢ - ١ = ٣٥$ ، $٧^٢ - ١ = ٤٨$ ، $٨^٢ - ١ = ٦٣$ ، $٩^٢ - ١ = ٨٠$

٧ ٣٠°س ($٨٦ - ٣٢ = ٥٤ \times \frac{٥}{٩} = ٣٠$°س)

٨ ١٣٥° ؛ $\frac{٣٦٠}{٨} = ٤٥$ ؛ $١٨٠ - ٤٥ = ١٣٥$

٩ ١× = ٠,١٢٦٣٣٣
١٠٠٠× = ١٢٦,٣٣٣٣٣٣
٩٩٩ = ١٢٦,٢٠٧

الحل هو = $\frac{١٢٦,٢٠٧}{٩٩٩}$

١٠ ٦٦= ١٠٢ (MOD8) أى النظام العددى الثمانى : ١×٦٤=٦٤
٠×٨=٠
٢×١= ٢
٦٦
٢٢=٢٦ (MOD8) أى النظام العددى الثمانى : ٢×٨= ١٦
٦×١= ٦
٢٢

الرياضيات

١ سيحصل كل متسول على $\frac{٥}{٣}$ من الأرغفة ، وثالث متسول أعطى للأول ٨٠، سنتاً ، وللثانى ٢٠سنتاً .

٢ ٢٥ قدماً × ٢٥ قدماً .
١٥ قدماً × ١٥ قدماً .

٣ السحب الأول : $\frac{١٣}{٥٢}$ = ٠,٢٥

السحب الثانى : $\frac{٣٩}{٥٢} \times \frac{١٣}{٥١} = \frac{٥٠٧}{٢٦٥٢}$ = ٠,١٩١٢

(على اعتبار أن السحب الأول لم يكن ناجحاً) .

فالاحتمالات بالتالى ستكون (٠,٢٥ + ٠,١٩١٢) = ٠,٤٤١٢ أو ٤٤,١٢٪ .

٤ الصندوق الأول ٥,٥ كجم .

الصندوق الثانى ٦,٥ كجم .

الصندوق الثالث ٧,٠ كجم .

الصندوق الرابع ٤,٥ كجم .

الصندوق الخامس ٣,٥ كجم .

٥ ٣ زجاجات بـ ٩,٥٠ دولار وزجاجتين بـ ٥,٥٠ دورلاراً .

٦ ٨١ (MOD10) أى نظام عددى عشارى = (MOD9) :

٩ × ٩ = ٨١

٠ × ١ = ٠

٨١

٢٢ (MOD10) = (MOD9) : ٢×٩=١٨

٤×١= ٤

٢٢

٧ ١٠,٨١٨٤٤٤= ٠,٨١٨٤٤٤

١٠٠٠= ٨١٨,٤٤٤٤٤٤

٩٩٩ = ٨١٧,٦٢٦

الحل هو = $\frac{٨١٧.٦٢٦}{٩٩٩}$

٨ $\frac{١٥}{١٩} \times \frac{٥٧}{٣٠} = \frac{٣}{٢} = ١\frac{١}{٢}$

٩ ٥؛ $\frac{١٥+٤٠}{١١} = ٥$

١٠ $١٧-١٦+ ٧\frac{١}{٢} = ٨\frac{١}{٢}$
(÷ يجب أن تعين قبل (+ ، −)

الرسوم الهندسية

١ " ب " .

٢ " د " .

٣ " ٢أ " .

٤ " ٢جـ " .

٥ " د " لأن " أ " مثل " و " .
" ب " مثل " هـ " .
" جـ " مثل " ز " .

٦ " ز " لأن " ب " مثل " و " .
" أ " مثل " د " .
" ج " مثل " هـ " .

٧ " د " لأن تتكون كل دائرة من خلال دمج الدائرتين السفليتين معاً ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .

٨ " د " لأن تتكون كل دائرة من خلال دمج الدائرتين السفليتين ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .

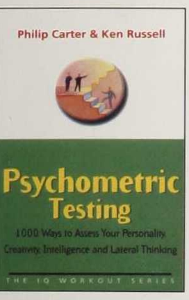
٩ " ب " لأن " ر " تضاف إلى " س " لتساوى " ت " ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة ، ويضاف " ١ " إلى " ٢ " ليساوى " ٣ " .

١٠ " جـ " لأن " ز " أضيفت إلى " س " لتساوى " ت " ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة ؛ وأضيف ١ إلى ٢ ليساوى ٣ ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء



فيليب كارتر و كين راسل



اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، إبداعك وذكائك وتفكيرك التشعبي

على الرغم من أن العقل البشري يتمتع بقدرة عقلية هائلة فإننا لا نستخدم في المتوسط سوى ٢٪ فقط من إمكاناتنا العقلية. لكن هناك فرصة كبيرة لتنمية قدراتنا العقلية بعدة طرق من ضمنها طرق القياس المختلفة التي تعتبر من أفضل الطرق لتنمية القدرات العقلية.

ويشمل هذا الكتاب أربعين اختباراً نفسياً جديداً واختبارين للذكاء. وتغطي اختبارات القياس النفسي موضوعات مثل المخاطرة، روح القيادة، الإيجابية، العدوانية، الكياسة، الطموح، القدرة على التحمل، والتخيل. وتستخدم اختبارات الذكاء مفردات، وألغازاً حسابية، والعمليات الحسابية، والرسوم الإيضاحية لاختبار حدود قدراتك المكانية واللفظية والعددية والمنطقية، وهناك ما يقرب من ألف سؤال شخصي. كما تشتمل هذه الاختبارات على وسائل تقييم وإجابات لكل اختبار.

يمكنك استخدام هذا الكتاب وغيره من السلسلة نفسها كطريقة سلسة ومرحة لتقييم وتنمية طاقتك العقلية! وتلائم هذه الكتب الأعمار ما بين ١٨ إلى ٨٠ عاماً ممن يريدون خوض هذه الاختبارات. وقد ألف كل من «كين راسل» و «فيليب كارتر» ما يقرب من مائة كتاب في كل مجالات القياس والألغاز والكلمات المتقاطعة.





